أليس ميللر

التحرر من

اكتشاف احتياجاتك الحقيقية





أليس ميللر

التحرر من الكذب

اكتشاف احتياجاتك الحقيقية

ترجمة: نكلس نسيم سلامة



يُسعدنا أن نسمع منك. رجاءً أرسل تعليقاتك حول هذا الكتاب والتي ستنال كل عناية على
info@el-kalema.com شكرًا لك.

مكتبة دار الكلمة Logos

☎ 02025798414 | 0201277928981
0201286548388 | 0201282456644
sales@el-kalema.com | www.el-kalema.com

Originally published in the German. under the title: **Dein gerettetes Leben. Wege zur Befreiung** by: Alice Miller

الطبعة الأولى ٢٠١٣

الطباعة والتجليد: كوبيولوجي (022) 269-3466

الفهرسة بدار الكتب المصرية

ميللر، أليس.
التحرر من الكذب/ اكتشاف احتياجاتك الحقيقية، تأليف أليس ميللر، ترجمة: نكلس نسيم سلامة، ط١ - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠١٣
ص؛ سم
تدمك ٤ ٣١٧ ٣٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨
١. الأطفال - علم نفس
أ. سلامة، نكلس نسيم (مترجم)
ب. العنوان
١٥٥,٤

المراجعة اللغوية: مينا نبيل فرنسيس

رقم الإيداع : ٢٠٤١٦ / ٢٠١٣

ISBN :978 - 977- 384 -317-4

المحتويات

الفصل الثالث: علاج نتائج القسوة المبكرة

الفصل الرابع: لقاءات

مقدمة

قول الحقيقة للأطفال

هناك اعتقاد واسع الانتشار بأن الأطفال غير قادرين على تمييز الامور التي تحدث معهم، لا سيما السلبيّ منها، في بداية رحلتهم مع الحياة، وأنهم في هذه المرحلة العمرية الحساسة من تاريخهم غير قادرين على الشعور بأن ما يتعرضون إليه سيكون له مستقبلًا أي تأثير على الإطلاق، ويُغذي دائمًا هذا الاعتقاد فكرة أنهم «مازالوا أطفالًا»، وأن تلك النتائج قد تُصيب البالغين، لا الأطفال، إن تعرضوا لمثل هذه الأمور؛ لذا فليس غريبًا أنه كان مسموحًا ولفترةٍ قريبة أن تُجرى عملياتٌ جراحية للأطفال دون إعطائهم أيّ مخدر، والأهم من ذلك أن عادة ختان الأولاد والبنات التي تُسبب لهم آلامًا قاسية، مازالت تشكل ممارسة عادية بل طبيعية جدًّا في كثير من البلاد. وتماشيًا مع هذا الاعتقاد الخاطيء، فإن كثيرين يعتقدون بأن الضربات التي تلحق بالبالغين تُعد أذى وعذابًا بدنيًّا شديدًا، أما تلك التي تلحق بالأطفال، فيُطلق عليها تربيةً وتقويمًا، في الوقت الذي هم، أي الأطفال، في أمس الاحتياج لأن يتلامسوا مع تعاطفنا إزاء تعرضهم لهذا الأذى، أزيد بكثير من البالغين! أفلا يشكل هذا في

حد ذاته دليلًا كافيًا بأن معظم الناس قد عانوا ويُعانون من أذى عقلي شديد، يمثل لهم ولمن حولهم ضررًا، ما هو في واقع الأمر إلا فراغٌ عميق، وهذا يتواءم بشكل واضح مع النظرية التي تقول إن جميع الذين يضربون في طفولتهم لابد وأنه لحق بهم نتيجة ذلك أذى عقلي، في الوقت الذي نجد فيه أن كل البالغين كانوا تقريبًا منغلقي الذهن لا يتقبلون حقيقة هذا العنف الذي يلحق بالأطفال.

وفي بحثي عن تفسير لهذه الحقيقة، قررت في عام 2002 أن أتعرف على الأعمار التي يعتقد الآباء فيها أنه يجب عليهم عندها أن يبدأوا في التشديد على ضرورة السلوك الجيد لأطفالهم، وذلك بأن يوجهوا ضربات أو لطمات «خفيفة» إليهم! وبالنظر إلى أنه لم تكن هناك إحصائيات متاحة بالنسبة لهذا الموضوع، فقد طلبت من معهد لاستطلاعات الرأي أن يسألوا مئة أم من فئات اجتماعية مختلفة عن عمر أطفالهن حين قررن لأول مرة أنه من الضروري أن يحملوهم على سلوك أفضل، وذلك بضربهم ضربات خفيفة على أيديهم أو ظهورهم. وكانت الإجابات مفيدة للغاية. فقد أجمعت النساء بنسبة 89% تقريبًا قد أجمعن على القول بأن أولادهن كانوا في سن الثامنة عشر شهرًا عندما استُخدم معهم «التقويم» البدني. ولم تستطع إحدى عشرة سيدة أن تتذكر بدقة السن التي قمن فيها بهذا، غير أن واحدةً منهن لم تستطع القول إنها لم تضرب ابنها على الإطلاق.

وقد نُشرت نتائج الاستطلاع عنده في صحيفة Psychologies الفرنسية في نفس السنة - والملفت أنه لم تصدر عن الأمهات أية ردود أفعال من أية نوعية، سواء بالتشكيك أو الغضب - وما استنتجته من هذا هو أن هذه المعاملة منتشرة على نطاق واسع ولم تلقَ مبرراتها اي تحدٍ. والسؤال الذي ثار في ذهني لحظتها ما الذي يحدث بالفعل في عقل الطفل لدى تعرضه للضرب الخفيف في هذه السن المبكرة. وعلى الرغم من أن الألم الذي حاق بالأطفال قد لا يكون شديدًا (أو نحن على الأقل نفترض أن الحالة كانت على هذا النحو)، فلابد وأن الأطفال سيسجلون حقيقة أنهم ضُربوا من نفس الشخص الذي اعتقدوا بالغريزة أنه يحميهم من أن يضربهم الآخرون. وكان لابد أن ينجم عن هذا اضطراب شديد في عقل الطفل، والذي لم يكن قد تشكل تمامًا في هذه المرحلة بعد. ولا مندوحة من أن هؤلاء الأطفال لابد وأنهم يتساءلون ما إذا كانت أمهم موجودة لحمايتهم من الخطر، أم أنها أصلًا تشكل خطرًا عليهم. وطبقًا لذلك، سيتعودون على تسجيل العنف على أنه شيء عادي أدمجوه فيما بعد على هذا النحو في عمليات تعليمهم. وما يتبقى هو الخوف (من اللطمة التالية)، وعدم الثقة وإنكار ما عانوه من ألم.

وما تبقى أيضًا هو شيء أشرت إليه في كتابي الذي عنوانه: Truth Will Set You Free على أنه «سدود عقلية». وفي فترة لاحقة، في مرحلة النضوج، فإن الخليط بين ارتباك الطفل وإنكاره

الألم، من الجلي أنه يولد فيه النفور أو الرفض القاطع لتأمل المشكلة الناجمة عن تعرضه لعقوبة بدنية. إذن أفيمنعنا الخوف الذي يصاحب السدود العقلية من أن نسأل أنفسنا أولًا: كيف نشأ هذا الارتباك. وعلى ذلك، علينا أن نرفض كل ما من شأنه أن يؤدي إلى هذا الفكر.

وبقدر علمي، فإن ما يشعر به الأطفال عندما يُهاجمون بدنيًا، إضافةً لنتائج قمع هذه المشاعر على حياة الأفراد الناضجين ونسيج المجتمع ككل، لهي موضوعات لم يتعرض إليها من قبل الفلاسفة أو علماء الاجتماع أو المفكرون اللاهوتيون. أما المدى الذي وصل إليه تجنب هذه الموضوعات قد صدمني صدمة شديدة منذ عهد قريب عندما كنت أقرأ كتابًا رائعًا ومفيدًا للغاية عن موضوع الغضب. ويصف هذا الكتاب بدقة بالغة النتائج الكارثية للغضب الذي وُجه إلى أكباش الفداء على مدى التاريخ. غير أنه لا تُوجد أية إشارة إلى أساس هذا الغضب من أي موضع من هذا الكتاب الذي بلغ عدد صفحاته أربع مئة صفحة. ولم يشر المؤلف في أي موضوع إلى أن الغضب الذي يشعر به كل شخص إنما ناجم عن الغضب الأساسي المبرر الذي لحق بالطفل نتيجة ما تحمله من ضربات والديه - وقد قُمع التعبير عن هذا الغضب، ولكن هذا الغضب الذي قُمع سيُوجه في مرحلة لاحقة إلى ضحايا أبرياء لكن بوحشية جامحة.

وبالنظر إلى أن تعذيب الأطفال وقمع هذا التعذيب وإنكاره أصبح أمرًا واسع الانتشار، فقد يعتقد المرء أن هذه الآلية الحمائية هي جزء من الطبيعة البشرية، وأن المقصود بها حمايتنا من الألم، وبذلك يكون لها دور مفيد للغاية. غير أنه تُوجد على الأقل حقيقتان تعملان ضد هذا التفسير.

أولاً ، حقيقة أن سوء المعاملة، وما يلازمها بالضرورة من كبت، تنتقل إلى الجيل التالي، إلى الحد الذي معه لا يمكن إيقاف استمرار العنف، ثانيًا، حقيقة أن «تذكر سوء المعاملة التي تعرضنا إليها من شأنه أن يجعل أعراض المرض تختفي.

والحقيقة الراسخة بأن اكتشاف الآلام التي عانيناها في طفولتنا في ظل ما يصاحبها من عواطف مختلفة إنما تؤدي إلى التخلص من أعراض بدنية وذهنية (مثل الاكتئاب)؛ ما يُجبرنا على البحث عن علاج بشكل جديد تمامًا. وعلى العكس تمامًا من إنكار هذه الآلام - فثمة سبيل نمطي انتهجه المعالجون، ما هو في الواقع إلا مواجهة مع حقيقتنا الأليمة، تؤدي إلى التحرر.

وبحسب اعتقادي، فإن هذا الإدراك ينطبق بنفس القدر على علاج الأطفال. وعلى غرار الكثيرين منا، كنت أعتقد، ولمدة طويلة أن الأطفال في حاجة ماسة إلى وَهمْ وإلى إنكار الحقائق الأليمة لكي ينقذوا أنفسهم، وما ذلك ببساطة إلا لأن الحقيقة المُرة أكبر من أن يتحملوها. أما الآن فإني على قناعة أنه - كما في حالة

البالغين - فإن معرفتهم بحقيقتهم وبالقصة الحقيقية لحياتهم من شأنها أن تحميهم من المرض والاضطراب النفسي. ودون ذلك، فإنهم سيحتاجون إلى مساعدة والديهم.

وفي أيام كأيامنا هذي، وما لأجيالها من طبيعة مختلفة، هناك كثيرون وكثيرون جدًّا من الأطفال يعانون من اضطراب سلوكي، على إثره أيضًا هناك كثيرٌ جدًّا من البرامج العلاجية التي صُممت خصيصًا لمساعدتهم. لكن ما يُؤسف له، أن معظمها يقوم على أساس قناعة بيداجوجية أنه، أي الاضطراب السلوكي، أمر مرغوب فيه، من الممكن أيضًا أن يُغري الأطفال «المعاندين» على أن يصبحوا متناغمين، مطيعين، لطفاء. إن ما نواجهه هنا هو شكل ناجح تقريبًا من العلاج السلوكي الذي قُصد به «إصلاح» الطفل الذي يعاني من اضطراب سلوكي. والنهج الذي من هذا القبيل يتجاهل عن عمد حقيقة أن الأطفال المشاركين عانوا دائمًا من سلسلة من الأذى الذي أثر على شخصيتهم، يرجع تاريخه إلى الفترة الواقفة بين الولادة حتى السنة الرابعة من حياتهم، وهي الفترة التي يكون المخ قد استكمل فيها تكوينه تمامًا. وتاريخ هذا الأذى عادة ما يُقمع.

لكننا لا نستطيع حقًّا أن نساعد شخصًا، لحق به أذى، على شفاء جروحه برفض الاعتراف بمعاناته. إلاّ أنه من دواعي سرورنا أن استعداد الشبيبة الفطري يحمل لهم قابلية أفضل للشفاء، الشيء نفسه ينطبق على الآلام العقلية. وعلى أساس ذلك، يجب

أن تكون الخطوة الأولى أن نرى عن كثب هذه الجروح، ونتعامل معها بجدية، ونتراجع عن إنكار وجودها. فليست المهمة الحالية هي «إصلاح» طفل يعاني من اضطراب سلوكي، بقدر ما هي التعامل بجدية مع جروحه (جروحها)، وهذا أمر لا يمكن تحقيقه إلاّ بالتعاطف، وإيصال المعلومات الصحيحة.

ويحتاج الأطفال إلى أكثر من سلوك تم إصلاحه جيدًا من أجل تطورهم العاطفي ونضجهم العاطفي. وهم في حاجة أيضًا إلى معرفة تاريخهم إذا كان لهم ألاّ يسقطوا ضحايا الاكتئاب، واضطرابات في المعدة، أو اللجوء إلى تعاطي المخدرات في مرحلة لاحقة. وإني على قناعة تامة أنه بالنسبة للأطفال الذين لهم تاريخ من المعاناة مع الأذى الجسدي، حتى الجهود ذات النية الحسنة من قبل الأبوين أو الجهود العلاجية مآلها الفشل في المدى الطويل إذا لم يُعالج الإذلال الذي تعرض إليه هؤلاء الأطفال، وبتعبير آخر، إن تُركوا وحدهم مع اختباراتهم الأليمة. ولتحريرهم من هذه العزلة - شعورهم بأنهم الحراس الوحيدون لسر ينطوي على إثم - يحتاج الآباء إلى استجماع شجاعتهم والاعتراف بأخطائهم لأطفالهم. وهذا من شأنه أن يغير الوضع برمته، وفي محادثة هادئة مع أولادهم بوسعهم أن يقولوا شيئًا كهذا.

«لقد ضربناكم عندما كنتم صغار السن لأننا تربينا بهذه الطريقة واعتقدنا أن هذا هو الأسلوب الصحيح الذي يجب علينا اتباعه. ولقد أدركنا الآن فقط بأنه ما كان ينبغي علينا عمل ذلك إطلاقًا،

ونريد أن نعتذر ، ونحن جد في غاية الأسف أننا ألحقنا بكم الإهانة والألم . وأننا لن نفعل ذلك ثانية على الإطلاق . وإذا حدث وأن نقضنا هذا الوعد ، نريدكم أن تذكِرونا بهذا الحديث . ويُلاحظ أنه في ثلاث وعشرين دولة هذا السلوك يُعتبر مخالفة تستحق العقاب ، وهذه مخالفة للقانون . وفي العقود القليلة الأخيرة أدرك الناس أن ضرب الأطفال يجعلهم يعيشون في خوف مستمر . وهم ينشأون في خوف من تلقي الصفعة التالية . وهذا يتدخل في الكثير من أعمالهم العادية وفي وقت لاحق ، قد لا يكونون قادرين على الدفاع عن أنفسهم عندما يتعرضون للهجوم ، أو قد يردون بشكل مبالغ فيه وهم في حالة صدمة تولدت عن خوفهم الذي لا حد له . والأطفال الذين يشعرون بالقلق يجدون صعوبة في التركيز ، سواء في البيت أو في المدرسة . ثم إن اهتمامهم بالأشياء التي يجب عليهم عملها أقل من اهتمامهم بسلوك المدرسين والوالدين ، حيث إنه لا يمكنهم أبدًا التأكد من الوقت الذي سيتلقون فيه الصفعة التالية . وسلوك البالغين يبدو لهم وكأنه أمر لا يمكن التنبؤ به ، ولذلك عليهم دائمًا أن يتوخوا الحذر . ويفقد هؤلاء الأطفال تمامًا ثقتهم في والديهم ، والذين من مهمتهم حمايتهم من هجمات الآخرين وألا يتحولوا هم أنفسهم إلى معتدين عليهم . وفقدان الأطفال ثقتهم في والديهم يجعلهم يشعرون بالقلق والعزلة لأن المجتمع ينحاز إلى الوالدين وليس إلى الأطفال» .

وهذه المعلومات التي تصدر عن الوالدين لا تُعد شيئًا جديدًا بالنسبة للأطفال لأن أجسامهم تعرف كل هذا فعلًا . ولكن شجاعة الوالدين وقرارهم مواجهة الحقائق بشكل سليم سيكون له من المؤكد أنه سيكون لهذا فوائد دائمة ومحررة. ثم إن هذا

السلوك من شأنه أيضًا أن يصبح نموذجًا هامًا للأطفال، حيث يظهرون شجاعة شخصية واحترامًا لحق الأطفال وكرامتهم، لا العنف والافتقار إلى السيطرة على الذات. وفيما يتعلم الأطفال من سلوك والديهم وليس مما يسمعون، فإن تأثير هذا الاعتراف لا يمكن سوى أن يكون مفيدًا. والسر الذي بقي مع الأطفال وحدهم أُعطي اسمًا ودُمج بشكل واضح في العلاقة، والذي منذ ذلك الحين يمكن أن يقوم على أساس الاحترام المتبادل بدلًا من ممارسة القوة الناجمة عن السلطة. أما الإصابات غير الملفوظة، فيمكن أن تخفَّ إذا لم تُترك لتتفرغ في اللاوعي. وعندما يُصبح الأطفال الذين أُعطوا هذه النوعية من المعلومات في وقت لاحق هم أنفسهم آباء، فإنهم لن يكرروا سلوك والديهم الذي كان في بعض الأحيان وحشيًّا أو منحرفًا؛ لأن كتمهم لجروحهم لن يدفعهم إلى عمل ذلك. ثم إن الأسف الذي عبّر عنه آباؤهم قد خفف كثيراً من الأحداث المأساوية وتجردها من آثارها المؤذية.

والأطفال الذين يضربهم آباؤهم يتعلمون من هذا السلوك اعتبار العنف وسيلة عملية. وهذا أمر يكاد لا يمكن إنكاره. ثم إن مدرسي مدارس الحضانة يعززون بشدة هذا الرأي إذا سمحوا لأنفسهم رؤية الأمور على حقيقتها. ثم إن الأطفال الذين يُضربون تراهم يقومون هم أيضًا بضرب زميلائهم في المدرسة أو إخوتهم الأصغر منهم سنًّا. فيُعاقبون في العائلة من أجل هذا السلوك، الأمر الذي يتركهم في حيرة شديدة من أمرهم. أليس هذا هو ما تعلموه

من والديهم؟ وبهذه الطريقة يتملكهم الارتباك في سن مبكرة، وفي وقت لاحق يظهر هذا الارتباك في صورة «اضطراب»، وهؤلاء الأطفال يُرسلون عندئذٍ إلى العلاج. ولكن لم يتجرأ أي حتى الآن شخص أن يتفحص جذور المشكلة، على الرغم من أن هذا قد يبدو انه منهج واضح.

ثم إن العلاج تحت إرشاد معالج متعاطف من شأنه مساعدة الأطفال على التعبير عن أنفسهم، إذ تتولد فيهم حينذاك الثقة في إطار بيئة محمية ومتماسكة. لكن، وبالنظر إلى أن هذا العلاج لا يتناول في الغالبية الإصابات السابقة التي لحقت بالأطفال، فإنهم يُتركون عادة على هذه الإصابات. بل إن أبرع المعالجين لا يمكنه تحطيم هذا الشعور بالوحدة، إذا ترددوا من أجل الوالدين في أن يأخذوا في اعتبارهم الأذى الذي لحق بالأطفال عبر السنوات السابقة. لكن مهمتهم في الحقيقة ليست معالجة هذه الأضرار نفسها؛ لأن الأطفال الذين يتملكهم الخوف سيتوقعون في هذه الحالة أن والديهم سيعاقبونهم. وبدلاً من ذلك، يجب عليهم، أي المعالجين، أن يعملوا مع الوالدين، وأن يشرحوا لهم كيف أنه من شأن هذه المصارحة المتبادلة أن تكون مُحررة بالنسبة لهم وبالنسبة لاطفالهم.

ومن الطبيعي ألاّ يستجيب لهذا الاقتراح جميع الآباء، حتى لو اقترحه عليهم أحد المعالجين. بل إن كثيرين منهم سيحتقرون هذه الفكرة، ويتهمون المعالج بالسذاجة، مصرين على أن المعالج

(المعالجة) ليست لديه أية فكرة عما يفعله هؤلاء الأطفال المنحرفون، ويتعدى الأمر لديهم ذلك، ليصل بأن مجرد قبول هذا الاقتراح لهو من الغباء ما يكفي لأن يستغل أطفالهم هذه الفرصة لفرض رأيهم. ولكن ردود الأفعال التي من هذا القبيل لمن الأمور المتوقعة. ومعظم الآباء يرون والديهم في أطفالهم. وهم يخافون من الاعتراف بأي خطأ لأنهم كانوا يُعاقبون بشدة في كل مرة يرتكبون فيها خطأً في طفولتهم. وهم في ذلك يتشبسون وبقوة بقناع عدم الوقوع في الخطأ، وهذا هو السبب الذي يجعل من الصعوبة البالغة عليهم أن يستجيبوا.

لكن يُسعدني كثيراً إنه قلتُ إن جميع الآباء ليسوا ممن يدعون أنهم يعرفون كل شيء، وأنهم غير قابلين للتصحيح. وإني أعتقد وعلى الرغم من هذه المخاوف، أن كثيراً من الآباء يسعدهم التخلي عن لعبة القوة هذه، وأنهم على استعداد لمساعدة أطفالهم إذا لم يمنعهم خوفهم من تبادل المصارحة الصادقة. وأمثال هؤلاء الوالدين يرون أنه من الأسهل عليهم التعامل مع «السر» الذي كان يعذب أطفالهم، وأنهم سوف يكافأون على جهودهم بأن يلمسوا النتيجة المفيدة لأطفالهم، والتي نجمت عن المصارحة الحقيقية. وسوف يدركون فيما بعد مدى تفاهة الوعظ التسلطي عن القيم بالمقارنة مع الاعتراف الأمين بالأخطاء التي ارتكبت، وهو اعتراف يعطي البالغين سلطتهم الحقيقية الناجمة عن المصداقية. ويحتاج الأطفال إلى هذا القرار لأنه يساعدهم على معرفة أهميتهم في العالم، ومن

ثمَّ في الحياة، ناهيك عن أن الأطفال الذين تُقال لهم الحقيقة، ولا ينشأون على تحمل الكذب والقسوة يمكنهم أن ينموا بحرية مثل الزرع الذي لم تهاجم الآفات جذوره (في حالتنا، الأكاذيب).

ولقد اختبرت هذه الأفكار على أصدقائي، وسألت الوالدين والأطفال عن آرائهم. وفي كثير من الأحيان كنت أجد أنه قد أسيئ فهمي - وقد افترض السامعون أنني أتحدث عن «اعتذار» من جانب الوالدين، وأجاب الأطفال أنه يجب أن «يغفروا» لوالديهم، إلخ - ولكن هذا يكاد لا يكون له أية علاقة بما أنشده فإذا كان الاعتراف من جانب الوالدين، فسرعان ما يعتقد الأطفال أن المسامحة متوقعة منهم، وأن مهمتهم هي «إخراج الوالدين من موقفهم الصعب»، وتحريرهم من الشعور بالإثم.

ولكن هذا ليس موضوعنا. فالذي أقصده هو معلومات تؤكد المعرفة البدنية للأطفال والتركيز على اختبارهم الشخصي. وأطفالهم هم أنفسهم العامل الأساسي، ومشاعرهم، واحتياجاتهم المشروعة. وعندما يدرك الأطفال أن والديهم مهتمون جدًّا بالمشاعر الناجمة عن هجماتهم البدنية، سيختبرون إحساسًا عظيمًا بالارتياح وبشيء مثل العدل أيضًا. والعامل الفعال هنا ليس المسامحة بل التخلص من الأسرار هو الذي يؤدي إلى نتيجة فعالة. والغرض هو إقامة علاقة جديدة على أساس الثقة المتبادلة وتحقيق انهيار العزلة التي كان يعاني منها هؤلاء الأطفال الذين كانت تُساء معاملتهم.

ويجدر بالذكر أن اعتراف الوالدين بالأذى الذي ألحقوه بأطفالهم يحطم الكثير من الحواجز، وكانت النتيجة تشبه عملية شفاء تلقائي. وهذا أمر يتوقعه المرء عادة من المعالجين، ولكنهم لا يستطيعون تحقيق ذلك دون مساعدة الوالدين. وحين يُظهر الآباء تعاطفًا مع مشاعر أطفالهم ويعترفون بأخطائهم دون أن يقولوا «إن سلوككم هو الذي دفعنا إلى ذلك»، عندئذٍ ستتغير أمور كثيرة. وعندئذٍ سيكون لدى الأطفال شيء يستطيعون أن يتخذوه نموذجًا لهم. ولا توجد أية محاولة لتجنب الحقائق، أو «لتصليحها» بحسب أفكار الوالدين. لقد تعلموا كيف أنه يمكن وضع الحق في كلمات، وما أن يتم التعبير عنه، إلا وتكون له القدرة على الشفاء. وقبل هذا وذاك، فإن الآباء عندما يعترفون بإخفاقاتهم، لن يحتاج أطفالهم بعد إلى الشعور بالذنب بالنسبة للأخطاء التي ارتكبها آباؤهم. ومشاعر الإثم هذه هي الأرض التي تثمر هجمات لا حصر لها من الاكتئاب لاحقًا في هذه الحياة.

أما الأطفال الذين شعروا في هذه المصارحة المتبادلة أن والديهم أصبحا يتعاملان بجدية بالغة مع آلامهم ومشاعرهم، وأنهما قد احترما كرامتهم أيضًا، فهم في حصانة من النتائج المؤذية للتليفزيون أكثر من أولئك الذين يضمرون في العقل اللاواعي رغبات مكبوتة للانتقام من والديهم؛ ولهذا السبب تراهم يهتمون بمشاهدة مناظر العنف على الشاشة. وقد يرى السياسيون أن منع مشاهد العنف من

التليفزيون يُعد علاجًا، ولكن من غير المتوقع أن يكون لهذا نتائج فعالة.

وعلى العكس من ذلك، فإن الأطفال الذين أخبروا عما تعرضوا إليه من أذى في الماضي، سيكونون أكثر انتقادًا للأفلام الوحشية، أو يفقدون الاهتمام بها سريعًا. بل إنهم يجدون أن من السهل عليهم أن يُميزوا القسوة التي يقدمها صُنَّاع الأفلام، ويروا فيها ما تعرضوا إليه، أكثر من كثيرين من البالغين الذين ليست لديهم رغبة في أن يواجهوا بشجاعة آلام الأطفال الذين أُسيئت معاملتهم، وهذا ينطبق على الوالدين في طفولتهم. وهؤلاء البالغون قد تبهرهم مشاهد العنف دون أن يشكوا في أنهم أجبروا على التهام التفاهة العلنية، والتي توزع على أنها «فن» بواسطة صناع أفلام السينما الذين لا يدرون أنهم في الحقيقة يوزعون تاريخهم!

وقد كان لي لقاء مع مخرج أفلام أمريكي محترم كان مغرمًا بأن يضمن أفلامه وحوشًا منفرة ومناظر قسوة جنسية. وقد قال إن تكنولوجيا الأفلام جعلت من الممكن له أن يبين أن المحبة لها وجوه كثيرة وأن الجنس المتسم بالقسوة واحدٌ من هذه الوجوه. وقد بدا أنه لا يعرف إطلاقًا من أين، ومتى، ومن هم الذين أجبروه أن يتبنى هذه الفلسفة المربكة كطفل صغير، ومن المحتمل تمامًا أن يصاحبه هذا الجهل حتى نهاية حياته. ثم إن «فنه» الذي جعله بحسب أسلوبه الشخصي، يعطيه قدرةً على أن يروي قصة

حياته، وأن يمحوها من ذاكرته في ذاك الوقت. ومن الطبيعي أن هذا العمى له عواقب اجتماعية قاسية.

وأفضل وقت لإجراء المرء محادثة مع أطفاله عن الأذى الذي لحق بهم ربما يكون بين سن الرابعة والثانية عشرة، وفي كل الأحوال، يجب أن يكون ذلك قبل بداية سن البلوغ. وفي سن المراهقة قد يتلاشى الاهتمام بهذا الموضوع. وفي هذه المرحلة نجد أن آليات الدفاع التي تعمل ضد تذكر الآلام المبكرة قد تكون قد اكتسبت صلابة، ولا سيما أنهم كأطفال مراهقين سرعان ما يكبرون وينجبون أطفالاً ، وكوالدين بوسعهم عندئذ أن يكونوا في وضع قوة يمكنهم أن ينسوا تمامًا كم كانوا في وقتٍ ما غايةً في الضعف. لكن هناك استثناءات، ففي حياة الناضجين هناك أوقات، وعلى الرغم من النجاح الهائل الذي قد يكونوا حققوه في مهنهم بالوقت الحاضر، قد ترغمهم بعض الأمراض البدنية أن يواجهوا بشجاعة تلك الأسئلة التي أثارتها طفولتهم. وكافة الخطابات التي أجدها في صندوق خطاباتي كلها تقريبًا، تتحدث عن قصص مماثلة: «إني لم أتعرض لإساءة المعاملة، ولكني كثيرًا ما كنتُ أتعرض للضرب والتعذيب. وعلى الرغم من هذا، حاولت أن أقيم عائلةً لنفسي. وأصبح بالفعل لديَّ أطفال، ووظيفة جيدة، إلخ. أما الآن، فقد بدأت أعاني من كآبة، وإثم، وأرق شديد، ولا أعرف لذلك سببًا. أهناك احتمال من أن يكون لذلك علاقته بطفولتي؟ ولكن هذا

كان منذ فترة طويلة مضت، وأكاد لا أستطيع أن أتذكر أي شيء عن هذا».

وليس من النادر إطلاقًا بالنسبة لمن يبحثون عن إجابات لأسئلة كهذه أن يكتشفوا حقيقة أنفسهم، وعن طفل أُسيئت معاملته والألم الذي أُجبر (أُجبرت) على إنكاره. وتراهم يعيشون في الحياة مع مشاعرهم الحقيقية بدلًا من الهرب منها، وكثيرًا ما تراهم في دهشة من التحرر الذي اختبروه باتخاذهم هذا الطريق، وهم يعطون الطفل الذي كانوه ذات مرة ما لم يستطع آباؤهم أن يعطوه لهم، وهو السماح لهم أن يعرفوا حقيقتهم، وأن يعيشوا هذه الحقيقة، وأن يتناغموا معها بدلًا من الخوف منها. ولأنهم يعرفون الحقيقة عن أنفسهم، فإنهم ليسوا في حاجة بعد أن يكذبوا على أجسادهم أو يهدئوها بالمخدرات، والادوية، والخمر، أو إلى نظريات بارعة. وبهذه الطريقة هم يوفرون الطاقة التي كانوا يمتلكونها ذات يوم لاستثمارها في الهرب من أنفسهم.

أما الفصول التالية من هذا الكتابَ فتتكون من نصوص خصصتها على مدى السنوات القليلة الماضية لموضوع التحرير الداخلي (بواسطة إعادة إيقاظ العواطف، مثل الخوف، الغضب، والحزن) ولموضوعات لها علاقة بالعلاج. ومما يُذكر أن البعض منها سبق نشرُه على موقعي بشبكة الإنترنت. وهي ليست مرتبة ترتيبًا زمنيًّا بل جُمعت على أساس الموضوعات التي تتناولها أو هكذا سهلت على القراء العثور عليها بيسر.

وهي تتضمن مقالات، لقاءات، وإجابات على خطابات القراء، واختُتمت بقصة تصف تحرير إحدى الأمهات من سجن طفولتها، والقيود المفروضة على القناعات الاجتماعية.

ونظرًا لأن المجموعة تتضمن مقالات متنوعة وُضعت ككيانات مستقلة وليست أجزاء من كتابي، سوف يلاحظ القارئ تكراراتٍ لم أستطع حذفها دون تدمير الحجج التي تتضمنها المقالة التي نحن بصددها. وفي سياق الجمع الحاضر، يكون معنى هذا أنه تم تناول بعض الموضوعات في مناسبات عديدة مختلفة. وكان لابد من هذا للحفاظ على المنطق الداخلي للنص ذي العلاقة.

الجزء الأول

النفس المنفية

1

الاكتئاب:

خداع النفس القهري

كان الكابتن الروسي أنطون تشيكوف من بين كُتابي المفضلين منذ صباي. وإني أتذكر بوضوح مدى الإثارة التي كانت تنتابني لدى قراءتي قصة «Ward No.6» (الزنزانة رقم 6)، وكان عمري في ذلك الحين ست عشرة سنة. كان يسحرني ذكاؤه، كذا حساسيته السيكولوجية، وفوق هذا وذاك شجاعته والتزامه بالحقيقة دون مجاملة ولم يكن يتوانى عن كشف حقيقة أي شخص يعرف أنه محتال.

وبعد ذلك بوقت طويل، قرأت «رسائله» والتي إلى جانب العديد من كتب السيرة التي أصدرها، كانت تقدم لنا معلومات مفصلة عن طفولته. وقد أذهلتني حقيقة أن شجاعة تشيكوف التي تدعو للإعجاب في مواجهة الحقيقة وكشفها وصلت إلى مداها

عندما تعلق الأمر بوالده. وفيما يلي إحدى كاتبات سيرته وهي اليزابيث ولفهيم، تكتب عن موضوع والد تشيكوف، مقولة:

"إن ما تعرض له من إذلال وتحقير في المدرسة لا يُعد شيئًا إذا ما قُورن بما عاناه من قمع في البيت. لقد كان والد تشيكوف شخصًا حاد الطبع، فظا، غليظ القلب، وكان يعامل أفراد العائلة بقسوة بالغة. وكان الأطفال يُضربون كل يوم تقريبًا، وكان عليهم أن يستيقظوا الساعة الخامسة صباحًا، والمساعدة في حانوت أبيهم قبل ذهابهم إلى المدرسة، وكذلك فور عودتهم منها، ولذلك لم يكن يتاح لهم وقت كاف لعمل واجباتهم المدرسية. وفي الشتاء كان الجو باردًا في بدروم المحل لدرجة أن الجد تجمد. أما الإخوة الثلاثة فكانوا يقومون على خدمة الزبائن حتى وقت متأخر في المساء، إلى جانب صبية آخرين كانوا يعملون في هذا المحل، والذين كانوا يضربون أيضًا بصفة منتظمة، وفي بعض الأحيان كان يتملكهم الإعياء إلى درجة أنهم كانوا ينامون وهم واقفين...

وكان والد تشيكوف يقوم بدور المتحمس المتعصب في حياة الكنيسة وكان يقود جوقة الترنيم، وكان يجبر أولاده على الترنيم فيها أيضًا"[1].

وذات مرة لاحظ تشيكوف أنه في هذه الجوقة يشعر كما لو أنه سجين محكوم عليه بالأعمال الشاقة[2]. وفي رسالة لأخيه كتب يقول: «لقد شوَّه الاستبداد والكذب طفولتنا تمامًا إلى درجة أن أصاب بالغثيان والخوف عندما أتذكرها[3]. ومثل هذه الملاحظات التي

---

١. إليزابيث ولفهيم، أنطون تشيكوف. ترجمة أ. ج (خمبورج روهلت، سنة ٢٠٠١)، ص ١٣.
٢. المرجع السابق، ص 14.
٣. المرجع السابق، ص ١٥.

كتبها تشيكوف تُعد نادرة للغاية. وكان طوال حياته يهتم وبدرجة كبيرة بسعادة والده، وكم قدم تضحيات مالية كبيرة لمساعدته. وما من أحد ممن يعرفونه يشكون في أن كتم الحقيقة تتطلب أيضًا تضحيات نفسية كبيرة من جانبه. وقد اعتُبر موقفه بوجه عام بأنه موقف ابن مطيع ومستقيم. لكن إنكار المشاعر الحقيقية الناجمة عن السوء المفرط في معاملته إبان طفولته كانت له آثار سيئة على قوته، وربما كانت مسئولة عن حقيقة أن تشيكوف قد أُصيب بمرض السل في مرحلة مبكرة، كما كان يعاني أيضًا من الاكتئاب، والذي كان يُسمى في ذلك الحين «ميلانخوليا». وأخيرًا، توفي وهو في سن الرابعة والأربعين[4].

ومن كتاب إيفان بونين، الذي نُشر حديثًا عن تشيكوف[5] عرفت أن أفكاري عن هذا الموضوع يمكن أن تُدعم في الحقيقة بالإشارة إلى كلمات تشيكوف نفسه. وفي الفقرة المقتبسة التي يمتدح والديه بقوة، على الرغم من أنه كان في قرارة نفسه يعرف أن هذا تشويه مفرط للحقيقة:

> إن أبي وأمي – بالنسبة لي – هما الوحيدان على هذه الأرض اللذان أعمل من أجلهما أي شيء يطلبانه مني. وإذا حققت نجاحًا عظيمًا في الحياة، فإن الفضل في هذا يرجع إليهما، إنهما شخصان رائعان، وإن محبتهما التي بلا حدود، لأولادهما، تجعلهما فوق كل مديح وتفوق كل أخطائهما.

---

٤. انظر كتاب أليس ميللر «الجسم لا يكذب أبدًا» (نيويورك، و. و. نورتون، سنة ٢٠٠٥)، ص ص ٤٥ - ٤٦.

٥. كتاب إيفان بونن «تشيكوف» (برلين، دار نشر فريديناور، سنة ٢٠٠٤).

ويخبرنا بونين أن تشيكوف – وفي مناسبات عدة – قال لأصحابه: «إني لم أنتهك الوصية الرابعة أبدًا».

وهذا التصريح الصادر عن معرفة شخصية ليس استثناءً. ذلك أن الخوف المكبوت يدفع بأناس كثيرين أن يتبنوا أحكامًا خاطئة مماثلة عن والديهم طوال حياتهم. والواقع، أن هذا الخوف هو خوف طفل صغير جدًّا من والديه، يدفعه نظير هذا التصريح الذاتي لأن يُصاب بالاكتئاب، أو يُقدم على الانتحار، أو ينتابه مرض شديد يؤدي إلى موت مبكر. وفي كافة قضايا الانتحار تقريبًا، من الممكن الوصول إلى أن ذكريات الطفولة القاسية إما أنها أنكرت تمامًا أو لم تكن معروفة أساسًا. ذلك أن هؤلاء الناس يرفضون معرفة ما عانوه من آلام في طفولتهم، ويعيشون في مجتمع غافل بنفس القدر عن هذه النوعية من المحن. حتى في أيامنا هذه لا يوجد سوى حيز صغير أو لا يوجد أي حيز للمعرفة المتعلقة بمصير الأطفال وأهميته بالنسبة لحياته التالية. وهذا هو السبب في أن الدهشة تأخذنا عادة عندما ينتحر أحد الأشخاص المشهورين، إما إعلانه بأنه عانى (عانت) من اكتئاب شديد. إما ردة الفعل النمطية من كافة الجوانب أن الشخص المذكور كان لديه كل شيء يتلهف إليه الآخرون. ولذلك، ما هو الذي حدث ويمكن وصفه بالخطأ؟

والفرق بين إنكار الحقيقة والمظهر «السعيد» الكاذب طرأ على فكري ثانية عندما رأيت فيلمًا تسجيليًّا عن المغنية الشهيرة مصرية

المولد «داليدا»، التي كانت تعاني من اكتئاب حاد لمدة طويلة وأخيرًا أقدمت على الانتحار وكانت في الرابعة والخمسين من عمرها. وقد استُطلعت آراء أناس كثيرين حول هذا الموضوع، وقد أعلنوا أنهم يعرفونها جيدًا، وأنهم مغرمون جدًّا بها، وانهم كانوا قريبين منها جدًّا، سواء من الناحية الشخصية أو المهنية. ولكنهم جميعًا – دون استثناء – أصروا على أن اكتئاب «داليدا» وانتحارها يمثلان سرًّا غامضًا بالنسبة لهم. وكانوا يقولون بين آونة وأخرى: «لقد توفر لها كل شيء مما يحلم به غالبية الناس: جمال، ذكاء، نجاح باهر. وعلى ذلك، ما هو السبب في نوبات الاكتئاب المتكررة؟

وهذا الجهل التام من جانب أصدقاء «داليدا» وزملائها المقربين جعلني أفطن إلى الوحدة التي عانت منها هذه النجمة اللامعة طيلة حياتها، على الرغم من كثرة معجبيها. وإني على قناعة من أن قصة طفولتها يمكن أن تعطينا تفسيرًا لانتحارها. ولكن الفيلم التسجيلي لم يذكر شيئًا عن هذا الجانب من حياتها. وبالرجوع إلى شبكة الإنترنت، وجدتُ المعلومات التي يجدها المرء بشكل دائم تقريبًا في مثل هذه الحالات. تمتعت «داليدا» بطفولة سعيدة، ووالدين محبين. أما السؤال الخاص بكيفية تجاوبها مع حقيقة أنها نشأت في مدرسة في الدير، فقد تجنبها بذكاء.

ومما قرأته عن هذه المدارس الداخلية، أنه ليس أمرًا نادرًا بالنسبة لأطفال هذه المدارس أن يتعرضوا لسوء استغلال جنسي، بدني،

وذهني. ويعلمونهم أن يفهموا هذا على أنه علامة الحميمية والعناية، الأمر الذي يعني أنه يُفرض عليهم أن يقبلوا الأكاذيب – دون تحفظ – على انها شيء عادي. كما أعرف أيضًا أنه جرت محاولات لإعلان الفضائح التي تنتشر في مثل هذه المدارس ولكن مؤسسات الكنيسة أحبطت هذه المحاولات. ومعظم الضحايا السابق ذكرهم عملوا كل ما في وسعهم لنسيان ما تحملوا من عذاب في طفولتهم، ولا سيما، أنهم يعرفون أنهم بالكاد سيجدون في مجتمعنا «شهودًا مستنيرين»[6] على استعداد لأن يتعاملوا مع آلامهم بجدية. ثم إن سخط الآخرين هو الذي يساعدهم على الشعور بفزعهم ويتمردون ضد هذه الأكاذيب. ولكن إن كانت المساعدة التي من هذا القبيل غير متيسرة، وإن كانت كل السلطات تعلن تضامنها مع هذه الأكاذيب، هنا تنتاب الكآبة هؤلاء الضحايا.

وليست لديَّ وسيلة لمعرفة ما إذا كانت «داليدا» قد عانت من مصير كهذا. وملاحظاتي عن هذه النقطة نظرية خالصة، قائمة على أساس التخمين. غير أنه لا يخامرني أي شك على الإطلاق في أن الاكتئاب الذي هاجم هذه النجمة الشهيرة يشير إلى أنها عانت كثيرًا في طفولتها، ولكنها لم تفصح عن ذلك.

---

٦. «الشاهد المستنير» بوسعه أن يقوم بدور في حياة الراشدين، يماثل دور «الشاهد المساعد» في السنوات الأولى. وقد استخدمت هذا التعبير للإشارة إلى الشخص الذي يدرك عواقب الإهمال والقسوة في مرحلة الطفولة. وهذا يساعد الشاهد على تقديم الدعم لمن لحقهم أذى بهذه الطريقة وذلك بإظهار تعاطفهم معهم ومساعدتهم على معرفة ما يعانوه من ارتباك ومشاعر مضطربة من القلق والعجز نتيجة سير حياتهم السابقة، وهذا يسهل لهم معرفة الخيارات المتاحة لهم كبالغين. (انظر أيضًا كتاب The Banished Knowledge).

وكثيرون من النجوم المشهورين على مستوى العالم هم في واقع الأمر يعانون من وحدة أليمة. ويُستشف من حياة «داليدا» أنه قد أُسيئ فهمهم، أي المشاهير، لأنهم لم يستطيعوا أن يفهموا أنفسهم. ثم إنهم غير قادرين على فهم أنفسهم لأنهم نشأوا في بيئة لا تُبدي فهمًا لما يعانيه الطفل من آلام. بل إنهم كانوا يلقون في سنواتهم الأولى قدرًا كبيرًا من الإعجاب. لكن الإعجاب بإنجازات شخص ما، لا علاقة له بالمحبة. وعلى ذلك فإن مأساة الطفولة تكرر نفسها، وهي مأساة لم يتم التعامل معها إطلاقًا على نحو سليم، بل تم تجاهلها بمساعدة النجاح والتهليل العام. ويسعى هؤلاء إلى الفهم عن طريق ربط آمالهم بالنجاح، ويتحملون مشاقًا لا نهاية لها لتحقيق هذا ولإثارة إعجاب عددٍ أكبر من الجماهير. ولكن هذا الإعجاب لا يمكن أن يقدم دعمًا حقيقيًّا لعدم وجود فهم لمحنة طفولتهم. ولأن هؤلاء النجوم ينكرون هذه الوحدة، لذلك لم يستطيعوا التناغم معها، وقضوا حياتهم كلها يكافحون من أجل محبة أم وتعاطفها. وعلى الرغم من النجاح الذي حققوه في أعمالهم، فإن الحياة بالنسبة لهم لم يكن لها معنى لأنهم ظلوا غرباء بالنسبة لأنفسهم. ويستمر هذا التغرب عن الذات لأنهم يريدون أن ينسوا تمامًا ما حدث لهم في بداية حياتهم. ولأن هذه هي طريقة عمل المجتمع، فقد كان هؤلاء النجوم مضطرين إلى أن يظلوا غير مفهومين، ولا شكَ أبدًا أن الآلام الناجمة عن معاناتهم المزمنة من الوحدة كانت تنتابهم دائمًا.

ويبدو أن الانتحار هو السبيل الوحيد للخروج من هذه التعاسة. وتخبرنا هذه الدائرة الشريرة بالكثير جدًّا عن آليات الاكتئاب.

إن إنكارنا بشكل قاطع ما نعانيه من ألم في بداية حياتنا أمر مؤذٍ للغاية. ولنفترض أن شخصًا شرع في القيام بنزهة يتمشى فيها لمسافة طويلة، ولكنه أصيب بالتواء في كاحله مع بداية الرحلة، قد يقرر هذا الشخص أن يتجاهل الألم ويواصل سيره لأنه كان (كانت) يتطلع إلى القيام بهذه النزهة، ولكن إن آجلًا أم عاجلًا سيلاحظ آخرون أن زميلهم يعرج وسوف يُسأل عما حدث. وعندما يسمعون القصة كاملة، سيعرفون السبب في أن هذا الشخص يعرج، وينصحونه أن يذهب للعناية بقدمه.

لكن، بالنسبة لآلام الطفولة، والتي لها دور في بداية حياتنا مماثل لدور الكاحل الملتوي في بداية نزهة طويلة، فإن الأمور مختلفة للغاية. هذه الآلام لا يمكن التخلص منها، بل إنها ستترك أثرها على الموضوع كله. والفرق الرئيسي في هذه الحالة هو أنه عادة لا يلاحظ ذلك أحد. ثم إن المجتمع بأسره – إن جاز القول – في وحدة مع المتألم، الذي لا يستطيع أن يقول ما حدث. وقد يتبين أنه على الرغم من انتهاك سلامتهم، فإن الذين قد لحقهم الأذى بهذه الطريقة لا يكون لهم في الواقع ذكريات. وإن اضطروا لقضاء حياتهم كلها مع أناس يقللون من شأن تجربة الطفولة الأليمة، لن يكون لهم خيار سوى أن يتغاضوا عن خداعهم لأنفسهم. وسوف تسير حياتهم على نفس منوال الذي سار فيه الشخص الذي خرج

في نزهة والتوى كاحله في بدايتها وتظاهر أن شيئًا لم يحدث. وعلى الرغم من ذلك، فإن حدث والتقوا بأناس يعرفون النتائج طويلة الأمد لصدمات الطفولة، هنا ستُتاح لهم فرصة التخلي عن إنكارهم وتصبح أمامهم فرص جيدة لشفاء الجروح التي كانوا يحملونها معهم منذ طفولتهم.

إن معظم الناس ليسوا على نفس هذا القدر من حشد الطالع. وكذا المشهورون الذين تراهم وقد أحاطت بهم حشود من المعجبين غير المتشككين، وليس أحد منهم يعرف، أو يريد أن يعرف المحنة التي انتابت النجوم الذين يعشقونها. وهذا في الواقع هو آخر شيء يودون تشجيعه. ولعل البعض كانوا يأملون في تحقيق نجاح مباشر في حياتهم ولم يستطيعوا أن يعرفوا السبب في أن هؤلاء المشاهير لا يستطيعون ببساطة أن يخلدوا للراحة ويتمتعون بنجوميتهم. وأولئك الذين أعطاهم الله مواهب قد يستغلون هذه المواهب لتدعيم دفاعهم ضد الحق، ويخفونه عن أنفسهم وعن الآخرين. والأمثلة كثيرة. وقد نتذكر مصير نجمة الإغراء «مارلين مونرو»، التي وضعتها أمها في ملجأ للأيتام، وتم اغتصابها وهي في سن التاسعة، وتعرضت للتحرش الجنسي من زوج أمها عندما عادت إلى عائلتها. وكانت حتى النهاية تعتمد على جمالها وجاذبيتها، دون أي شيء آخر، وأخيرًا قُتلت بواسطة الاكتئاب وتعاطي المخدرات. وكثيرًا ما تُروى القصة التي قالتها عن طفولتها على شبكة الإنترنت:

«لم أكن يتيمة. فاليتيم ليس له والدان. أما بقية الأطفال في ملجأ الأيتام كانوا قد فقدوا والديهم. أما أنا فما زالت والدتي على قيد الحياة. ولكنها لا تريدني. وكنت أخجل من شرح هذا للأطفال الآخرين...».

أما الاستثناءات في هذا السياق فهم الأشخاص الذين تعرضوا لأوضاع أليمة في طفولتهم، ولم يكن ذلك بسبب والديهم. ومن المحتمل بالأكثر أن يجد هؤلاء الناس تعاطفًا في المجتمع لأن كل واحد يستطيع على الأقل أن يتصور ما سيكون عليه الحال بالنسبة لشخص نشأ في معسكر اعتقال، أو قضى أيامًا مرعبة في قبضة إرهابيين. ولكي ينجو من عواقب اختبارات كهذي، فإننا نحتاج إلى «شهود مستنيرين» في المجتمع.

إن أهم ما يميز هؤلاء الشهود، هو غيابهم عندما لحق الأذى بالطفل بواسطة والديه. ثم إن الأطفال الذين لحق بهم الأذى بواسطة والديهم تراهم - بعد أن يُصبحوا راشدين - يظلون في عزلة - ليس عن الآخرين فقط، بل وعن أنفسهم أيضًا؛ لأنهم كتموا الحقيقة، ولم يكن هناك من يساعدهم على معرفة حقيقة طفولتهم. ومما يُذكر أن المجتمع ينحاز دائمًا إلى جانب الوالدين. وكل واحد يعرف أن الوضع هو على هذا النحو، ولذلك نادرًا ما يجازف الأطفال بالسعي وراء معرفة حقيقتهم. حتى لو ساعدهم العلاج الناجح على اختبار الغضب والاستياء والتعبير عنهما، فإنهم قد يواجهون عداء من عائلاتهم وأصدقائهم، والاستعداد للهجوم

عليهم لانتهاكهم هذا الخطر المجتمعي له علاقة بحقيقة أن هذا الانتهاك ما هو إلا إنذار شديد بالخطر الذي قد يحيق بالآخرين. ثم إنهم يقومون في بعض الأحيان بحشد كل قواهم لتشويه سمعة الضحية السابقة، وبهذا يحافظون على ما يقومون به من قمع.

وقليلون جدًّا ممن نجوا من الأذى الذي عانوه في طفولتهم استطاعوا الصمود أمام هذا العدوان ومن ثم استطاعوا قبول العزلة الناجمة عن رفضهم إنكار حقيقتهم. وفيما تزداد معرفة الفعاليات العاطفية التي تتضمنها هذه العمليات، فهناك أمل في التغيير، ثم إن تكوين مجموعات أكثر استنارة معناه أن العزلة التامة ليست هي النتيجة الوحيدة المحتملة.

ولكن الأشخاص المستنيرين مازالوا نادرين، حتى بين الخبراء. وأي شخص يبحث عن معلومات خاصة بـ»فرجينيا وولف» على شبكة الإنترنت سيقول له علماء نفس مشهورون إنها كانت تعاني من «مرض عقلي»، وإن هذا ليس له علاقة بالعنف الجنسي الذي تعرضت له في صغرها لسنوات من قِبل إخوتها غير الأشقاء في صغرها. وعلى الرغم من أن كتبة السيرة الذاتية لـ»فرجينيا وولف» يقدمون قصة تدعو إلى الغيظ عن الفظائع التي لاقتها في طفولتها، فإن العلاقة بين هذه الأضرار القاسية، واكتئابها بعد ذلك مازالت تلقى إنكارًا قويًا حتى أيامنا هذه.

ومن الطبيعي أنه إبان حياتها كانت فرصة معرفة هذه المعلومات أقل كثيراً مما يحدث الآن. وعلى الرغم من أن «فريجينيا» قرأت هذه النصوص لمجموعة من أصدقائها الفنانين، إلا أن مصيرها كان هو الوحدة لانه لا هي، ولا بيئتها، بل ولا حتى زوجها «ليونارد» (كما يتبين من مذكراته عن زوجته) كان يمتلك مفتاح إدراك أهمية اختباراتها إبان طفولتها. وكانت محاطة بأناس كانوا يشاركونها ويشجعونها على طموحاتها الفنية، ولكنها لم تكن قادرة على فهم اختبارها الشخصي الخاص بالعزلة التامة التي ظلت تغتالها. وبمقدور هذا الاختبار أن يمهد الطريق في النهاية للانتحار؛ لأن المعنى الحالي للعزلة يذكر باستمرار بالإهمال المهلك الذي اختبرناه كأطفال صغار.

في عام 2004 قدَّم الناشر الفرنسي «فايارد» سيرة ذاتية موسعة لنجمة السينما الشهيرة «جين سيبرج» وذلك في إطار قصة كتبتها «إيلين أبساير» صدرت بعنوان «جين. إس». وكانت «سيبرج» قد قامت ببطولة خمسة وثلاثين فيلمًا لاقى بعضُها نجاحًا عظيمًا (على سبيل المثال، فيلم صباح الخير أيها الحزن Bonjour Tristesse، وفيلم Breathless لجودارد). وقد أظهرت في طفولتها ولعها بالمسرح، وعانت كثيراً من الموقف البيورتياني (الطهوري) لأبيها اللوثري، الذي جعلته بعد ذلك، مثلاً أعلى لها. وعندما كانت لاتزال في المدرسة، اختارها «أوتو بريمنجر» لأول فيلم لها وهو فيلم «جان دارك» وكان اختيارها من بين آلاف المرشحات.

وبدلًا من أن يشاركها والدها فرحتها بهذا النجاح إذا به يوجِّه لها تحذيرات شريرة وقد أظهر نفس الموقف الذي اعتاد أن يظهره عند كل نجاح تحققه، وكان يلقي عليها عظات أخلاقية باسم المحبة الأبوية. وكانت طيلة حياتها لا تستطيع الاعتراف بكيف أن موقف أبيها كان يسبب لها أذى بالغًا، وقد عانت معاناة رهيبة من العذاب الذي كانت تلقاه دائمًا من زملاء لها اختارتهم طبقًا لنموذج واضح ومتكرر.

وليس بمقدورنا طبعًا القول إن شخصية والدها هي السبب في التعاسة التي اتسمت بها حياتها. أو إن إنكار «جين» ما عانته من عذاب على يد أبيها هو الذي أدى إلى إصابتها باكتئاب شديد. وقد ساد هذا الإنكار حياتها ودفعها إلى أن تضع نفسها تحت سيطرة رجال لم يفهموها أو يحترموها. ثم إن التكرار القهري المدمر للنفس عن طريق اختيار شريك حياتها كان ناجمًا عن عدم قدرتها على التعرف على المشاعر التي يثيرها موقف والدها تجاهها. وكانت فور أن تجد رجلًا لا يعاملها بشكل يدمرها، كانت تشعر بأنها مضطرة لأن تتركه. ولم تكن تتطلع لشيء أكثر من اعتراف والدها بالنجاحات التي حققتها. ولكن كل ما كانت تحظى به منه هو الانتقاد.

ومن الجلي أن «جين سيبرج» لم يكن لها بالقطع أي رأي بالنسبة للمأساة التي اتسمت بها طفولتها، وإلا لما أصبحت مدمنة نهمة للخمر والسجائر، ولم تكن قد أنهت حياتها بالانتحار. وقد

شاركها هذا المصير كثيرون من نجوم السينما الذين حاولوا الهروب من مشاعرهم الحقيقية باللجوء إلى المخدرات، أو ممن لقوا حتفهم وهم في ريعان الشباب نتيجة جرعة زائدة من أمثال: ألفيس بريسلي، جيمي مندريكس، أو جانيس جوبلن.

وتشير حياة (أو موت) كل هؤلاء المشاهير إلى أن الاكتئاب ليس نوعًا من الآلام التي تنتمي إلى الحاضر، والذي كان يتيح لهم تحقيق كل أحلامهم. لكن الألم الناجم عن انفصال المرء عن نفسه، والذي تُرك في وقت مبكر، ولم يُولِّد أي إحساس بالمرارة، وعلى ذلك كان لابد أن يؤدي إلى اليأس والموت. وبدا الأمر كما لو أن الجسم قد استخدم الاكتئاب كصيغة من الاحتجاج ضد عدم الإفصاح عن الحقيقة، وضد الأكاذيب، وضد الانفصال عن المشاعر الحقيقية؛ لأن المشاعر الصادقة من شيء لا يمكن أن تحيا به منه. والأمر يحتاج إلى تدفق حر للعواطف بشكل مستمر، من غضب، حزن، فرح. وإن كتمت هذه بواسطة الاكتئاب، لا يستطيع الجسم أن يؤدي وظيفته بشكل عادي.

وعلى الرغم من ذلك، يلجأ الناس إلى كافة نوعيات «العلاجات» لإجبار الجسم على العمل بشكل طبيعي، مخدرات، خمور، نيكوتين حبوب مخدرات، انغماس في العمل. ومن محاولةٍ لتجنب معرفة ثورة الجسم لمحاولة منع أنفسنا من اختبار حقيقة أن المشاعر لن تقتلنا، نجد أن العكس صحيح، أن بوسعها، أي المشاعر، أن تحررنا من السجن الذي يُطلق عليه اسم «اكتئاب».. والاكتئاب

قد يتمكن منا عندما نلجأ إلى تجاهل مشاعرنا واحتياجاتنا، غير أنه بمرور الوقت يمكننا أن نتعلم التعامل معه بمزيد من الفاعلية. ثم إن مشاعرنا تعرفنا ما حدث لنا في طفولتنا. ويمكننا أن نتعلم كيف نفهمها، ولسنا في حاجة بعد أن نخشاها كما فعلنا في السابق، فالقلق يتراجع، ونصبح مهيئين بشكل أفضل لمواجهة حالة الاكتئاب التالية. ولكننا لن نستطيع الاعتراف بهذه المشاعر إلاّ إذا توقفنا عن الخوف من والدينا اللذين أدمجناهم في ذواتنا.

والافتراض الذي بدأت منه هو: إن فكرة أنهم، أي الأطفال، غير محبوبين من والديهم، بالنسبة لمعظم الناس، أمر لا يُحتمل. وكلما زاد وجود دليل على هذا الحرمان، زاد تعلق هؤلاء الناس وبقوة بوهم أنهم محبوبون. كما أنهم يتعلقون بشعورهم بالإثم، الذي يُولِّد فيهم ثقة مضللة أنهم السبب وراء عدم معاملتهم بمحبة من قبل آبائهم، والذنب هنا يعود إلى إحساسهم بالخطأ، وإلى شعورهم المتكرر بالإخفاق. وما الاكتئاب هنا سوى انعكاسٌ لهذه هذه الكذبة. والكثيرون يفضلون الموت (إما حرفيًا أو رمزياً بقتل مشاعرهم) بدلًا من اختبار عجز الطفل الذي أُسيئت معاملته بمعرفة والديه من أجل طموحاته أو استخدامه كشاشة عرض لمشاعر الكراهية المكبوتة فيهم.

وحقيقة أن الاكتئاب يُعد من بين أكثر الاضطرابات انتشارًا في الوقت الحاضر وهي معروفة تمامًا للخبراء. وتتناول وسائل الإعلام أيضًا هذه المشكلة بشكل منتظم، مع مناقشة الأسباب ونوعيات

العلاج المختلفة المتوافرة. وفي معظم الحالات يبدو أن الاهتمام الوحيد هو العثور على أفضل الوسائل السيكولوجية الفعالة للمرضى كل حسب حالته. ويؤكد الأطباء النفسيون في أيامنا هذه أنه تم على الأقل الوصول إلى أدوية لا تؤدي إلى الإدمان وليس لها تأثيرات جانبية. ولذلك يبدو أن المشكلة قد حلّت. ولكن، إن كان الحل على هذا النحو من البساطة، فلمَ نرى كثيرين يشكون من الاكتئاب المتكرر؟ ليس غريبًا أن نرى البعض يرفضون ببساطة تناول الحبوب من حيث المبدأ، ولكن حتى بين هؤلاء أنفسهم يوجد كثيرون ممن تنتابهم حالات الاكتئاب بشكل متكرر، ويبدو أنهم غير قادرين على تحرير أنفسهم من هذا الاضطراب، حتى بعد عقود من التحليل النفسي، ونوعيات أخرى من العناية النفسية العلاجية، أو تكرار العلاج بالمستشفى.

إلى هنا يقفز إلى ذهني سريعًا ما الذي ينطوي عليه الاكتئاب؟ أولًا ، العجز، وفقدان الطاقة، والتعب الشديد، ثانيًا، القلق، الافتقار إلى الدافع والاهتمام. وبالتبعية نجد أن طريقَ وصول المرء إلى مشاعره قد سُدَّ. وهذه الأعراض قد تظهر في اتحاد أو في عزلة، وبوسعها أن تصيب شخصًا يعمل بشكل عادي، ويجيد في عمله، بل وقد يُبدي البعض أحيانًا اهتمامًا فعالًا بالعلاج ويحاولون مساعدة الآخرين. في الوقت الذي لا يستطيعون فيه مساعدة أنفسهم. لماذا؟

في كتابي «The Drama of the Gifted Child»، الذي تم نشرُه عام 1979، شرحت كيف أن بعض الناس يحاولون التخلص من الاكتئاب عن طريق أوهام أو إنجازات غير عادية. وهذا ينطبق إلى حد كبير على المتخصصين في التحليل النفسي وغيرهم من المعالجين الذين تعلموا أثناء تدريبهم أن يفهموا الآخرين، لا أنفسهم. وفي الكتاب أرجعت هذه الظاهرة إلى تاريخ طفولة أولئك الذين اختاروا هذه النوعية من العمل ويشيرون إلى أنهم أجبروا في مرحلة مبكرة جدًّا من حياتهم أن يشعروا بمحنة أمهاتهم وآبائهم، ليختاروا معها طواعيةً، كما يظنون، أن يتخلوا عن مشاعرهم واحتياجاتهم في تلك السن المبكرة من حياتهم. والاكتئاب هو الثمن الذي يدفعه البالغون نظير هذا التخلي المبكر عن الذات. وهؤلاء هم أناس كانوا يسألون أنفسهم دائمًا ما الذي يحتاجه الآخرون منهم، وهكذا فإنهم، لم يهملوا مشاعرهم فقط واحتياجاتهم، إنما لم يحاولوا أصلًا يحاولوا التواصل معها. في حين أن الجسم يعرفها ويصر على ضرورة أن يُسمح للمرء أن يعيش بمشاعره الحقيقية وأن له الحق في التعبير عنها. ولكن هذا ليس بالأمر السهل بالنسبة لأولئك الذين استُعملوا في طفولتهم وعلى سبيل الحصر لسد احتياجات والديهم.

وبهذه الطريقة فقد كثيرون الاتصال إبان حياتهم مع طفولتهم التي كانت تشكل مرحلة من حياتهم. والواقع، أن هذا الاتصال لم يوجد أساسًا، وأصبح التواصل صعبًا بشكل متزايد فيما يمر الزمن. وفي

المراحل الأخيرة، فإن الضعف المتزايد الناجم عن السن المتقدمة أصبح مُذكرًا باهتًا للوضع الذي وجدوا أنفسهم فيه كأطفال. وقد أُشير إلى هذا بأنه «اكتئاب الشيخوخة»، واعتُبر أنه أمر لابد منه وما علينا ببساطة سوى التعايش مع هذا الوضع.

ولكن هذا ليس أمرًا صحيحًا. فليس ثمة مبرر لأن يصاب الأشخاص الذين يعرفون تاريخهم بالاكتئاب في سن الشيخوخة. ولمن اختبروا مراحل من الاكتئاب، ويكفي بالنسبة لهم الاعتراف بحقيقة مشاعرهم، وسوف يُحل الاكتئاب. وفي أي مرحلة عمرية لا يكون الاكتئاب سوى هروب من جميع تلك المشاعر التي قد تعيد الأذى الذي لحق بالمرء في طفولته إلى الأذهان. وهذا يترك فراغًا في داخلنا. وإن كان لنا أن نتجنب الألم مهما كان الثمن، ففي هذه الحالة لا يوجد أساسًا الكثير لدعم حيويتنا. وعلى الرغم من أننا قد نميز أنفسنا بإنجازات فكرية غير عادية، إلا أن حياتنا الداخلية غالبا ما ستكون حياة طفل لم يبلغ عاطفيًا. وهذا ينطبق على كافة المراحل العمرية.

وكما سبق وعرفنا، أن الاكتئاب الذي يعكس هذا الفراغ الداخلي يأتي نتيجة تجمع كافة العواطف المرتبطة بالأذى الذي لحق بنا في وقت مبكر من حياتنا. والنتيجة هي أن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب يكاد لا يستطيع اختبار مشاعر واعية من أي نوعٍ. ثم إن الاستثناء الوحيد يتمثل في الحالة التي قد تغمرنا فيها الاحداث الخارجية بمشاعر تظل غير معلومة تمامًا لأننا لا نعرف

شيئًا عن قصة سني طفولتنا غير المثالية. ونختبر انفجارًا مفاجئًا من المشاعر مثل كارثةٍ ألَّمت بنا لا تفسيرَ لها.

أما المرضى الذين يلجأون للمستشفى طلبًا لعلاج نفسيٍ يُقال لهم بشكل متكرر، إن عليهم ألاّ يفكروا في طفولتهم، لانهم لن يجدوا فيها أية إجابات، وينبغي أن ينسوا كل شيء آخر ويركزوا على التناغم مع وضعهم الراهن. وثمة أهمية بالغة تتمثل في ضرورة ضمان ألاّ يغضب هؤلاء المرضى، مع منع زيارة أقاربهم. وبالنظر إلى أنهم – وعلى وجه التحديد – يشكلون شحنة عاطفية للمرضى، لذلك يمكن أن تتولد عن هذه اللقاءات قوة مجددة للهمة، فإن العواطف التي أُثيرت على هذا النحو ليست مثارة بل إنها في واقع الأمر مفيدة. لكن وجهة النظر هذه لا تلقى اهتمامًا يُذكر في المستشفيات. وإذا قرأنا الرسائل المتبادلة بين الشاعر «بول سيلان» وزوجته، نشعر بالمأساة التي قد تسببها هذه التوجيهات في حياة الأفراد. فقد حُرِم سيلان نهائيًا من زيارة زوجته أثناء وجوده المستشفى، الأمر الذي ضاعف من شعوره بالوحدة ومن شدة مرضه.

وقد صمم لودويج الثاني ملك بافاريا طريقة رائعة لكي يعرِّف بها العالم المحنة التي كان يعانيها والمتمثلة في وحدته، ولكي يخبره عن قصة طفولته. وإنها حقيقة معروفة أن هذا الملك «المجنون» أمر بتشييد عدد من القصور الفاخرة التي لم يستخدمها إطلاقًا. ولقد أمضى أحد عشر يومًا كاملًا في إحداها، ولكنه لم يرى القصور

الأخرى من الداخل إطلاقًا. وقد شُيدت هذه المباني الهائلة بعناية فائقة وطبقًا لأحدث النظريات الهندسية. أما في أيامنا هذه، يقوم بزيارتها عدد لا حصر له من السياح، حيث تلقى إعجاب البعض، ويعتبرها آخرون تافهة، وآخرون يعتبرونها مبانٍ شاذة غريبة جاءت وليدة عقل مريض. وكان لودويج يُوصف أثناء حياته بأنه مصاب بانفصام الشخصية. وقد ظل هذا الحكم قائمًا حتى أيامنا هذه، على الرغم من أنه من الناحية التفسيرية لا يفيد شيئًا – وما يوحي به الواقع هو أن السلوك بحماقة يتأتى نتيجة نقص جيني، ولذلك لا يمكن توقع أن يعطي أي معنى.

أما السياح، فإن حصلوا على هذه المعرفة المضللة، فإنهم يتنقلون بين صالات هذه القصور الفخمة التي شيدها ملك «مريض» العقل، والذي أساء استخدام أموال دافعي الضرائب في أغراضه المجنونة. وإلى الآن، يبدو أن أحدًا لم يسأل عما حدث في مستهل هذه الحياة الملكية، أو يتساءل «لماذا شيَّد قصورًا لم يعش فيها إطلاقًا»؟ وما الذي كان يحاول أن يقوله؟ فهل كان يحاول أن يقول قصة سجلها جسمه جيدًا، إلا أن عقله الواعي انفصل عنها على أساس أنه لا يجب علينا إطلاقًا أن نوجه لوالدينا أي اتهام؟

إن لودويج – باعتباره الابن البكر – قد خضع منذ البداية لتربية حازمة وصارمة جعلته طفلًا يعاني من الوحدة، متعطشًا إلى المحبة والاتصال بالبشر. وإن هذا الطفل ذا الحساسية البالغة حرمه والداه من بيت دافيء. ولقد اعتُبر غبيًّا وترك للخدم كي

يهتموا به. ولقد قدموا له على الأقل الطعام الذي حُرم منه في القصر بقصد تعليمه كيف ينظم جوعه. وما من طفل بوسعه أن يفهم حقيقة أن أساليب الرعاية الأبوية هذه كانت بكل بساطة سارية وتعكس النهج الذي اتُبع في طفولة الوالدين. وحتى إذا كان ضحية مثل هذه التربية قادرًا على فهم هذه الارتباطات في مرحلة لاحقة، فلن يفيده الأمر شيئًا، وإن جسده سيصر على أن يتحسس بالفعل طريقه إلى سيرته الذاتية، إلى العواطف الحقيقية التي كانت قد تمت. وكان لودويج الثاني طوال حياته غير قادر على عمل ذلك، ولذلك فإن مسلكه الغريب الذي وُصف أنه «انفصام الشخصية» وكان الملك «ابنًا صالحًا» كان يحترم والديه، بكل الاحترام الواجب والمناسب. ولم يستطع أنه يعترف بما كان ينتابه من إحباط وفي وقت لاحق وجّه غضبه بأسلوب نيابي إلى خدمه. وهذه الأهمية التي لم يُعترف بها للطفل الذي حُرم الطعام في بيئة فاخرة لم تتركه إلاّ وهو يشعر شعورًا واحدًا هو القلق.

وما كان القلق سوى نتيجة معاناته الوحدة كشخص راشد. فكان يتجنب الناس الآخرين، ويعاني من الكوابيس، ويخاف من أن يتعرض لهجوم مباغت. ومن المرجح أنه يمكن ربط هذه المخاوف باختبارات حقيقية شهدتها طفولته. وكان لودويج يعيش حياته الجنسية سرًّا. وكانت تُرسل إليه صور لشباب يُعتقد أنه تم اختيارهم لجذب الطبقات. غير أنه ما أن يدخل هؤلاء الشبان غرف الملك، إلاّ ويستغلهم جنسيًّا. وكان هذا الاستغلال السيئ

والخداع كان يُعد غير عادي لو لم يكن من قام بهذا التصرف الجنسي السيئ كان قد تعرض لنفس الشيء في شبابه. وبناء على ذلك، فإن النتيجة التي تقترح نفسها هي أن لودويج عانى من العنف الجنسي كطفل.. وهذه الحاجة حدثت دون ضرورة في العائلة. ونحن نعرف من مذكرات طبيب البلاط الملكي هيروارد ما تعرض له الملك الفرنسي لويس الثالث عشر من رجال البلاط في طفولته[7].

ولم يكن لشيء من هذه الحاجة أن يتطور ليُصبح «انفصامًا في الشخصية» لو كان هناك شخص على مقربة من الملك المراهق قد قام بمساعدته على معرفة القسوة التي اتسم بها موقف والديه، ومن ثم يدافع عن نفسه ضدها. غير أنه لكي يحقق هذا الفهم كان لابد له أن يعترف بغضبه ويسأل نفسه ما الذي حفزه على أن يأمر ببناء القصور. ربما كان يبحث عن طريقة مبتكرة للرجوع إلى شيء ما كان ليسمح له على الإطلاق بأن يطرأ على عقله الواعي، وهو: حقيقة أنه كطفل أجبر على أن يعيش كنكرة، على الرغم من كل مظاهر الترف التي كانت تحيط به. لقد تجاهله والداه، ولم تلقَ مواهبه أي تقدير (لم يعتبره والده هامًا بما فيه الكفاية ليكون رفيقًا مناسبًا في نزهاته)، ولم يكن يُعطى من الطعام إلاّ قليلًا ولذلك كثيراً ما كان يلجأ إلى الفلاحين خارج القصر لكي يأكل حتى يشبع. ولعل القصور قد صُممت لتبين لأبيه مدى «أهمية» ابنه.

٧. كتاب «أليس ميللر «Thou Shalt Not Be Aware» (نيويورك، دار نشر فارار ستراوس وجيروكس، سنة ١٩٨٤).

وحتى عندما تُعرف تفاصيل طفولة شخص ما معرفة تامة، فإنه أمر نادر تمامًا لاستخلاص أية علاقة بين هذه التفاصيل وما عاناه الشخص البالغ في وقت لاحق. ونحن نتحدث عن مصير مأساوي، ولكننا لا نهتم إلاّ قليلًا بفهم طبيعة هذه المأساة. وما من أحد في حاشية لودويج يبدو أنه حاول أن يستفسر عن المعنى العميق لهذه القصور. وعلى الرغم من عمل العديد من الأفلام عن «الملك المجنون» لم يحاول أحد البحث عن أصول ما أُطلق عليه «انفصام الشخصية» في طفولته. وقد قام دارسون عديدون بفحص كافة التفاصيل المتاحة عن هوس البناء الذي كان يتملكه، ونشروا كتبًا عن هذا الأمر. إن ذروة أوهام المرء تثير فيه اهتمامًا جادًّا، لكن أصل هذا الاضطراب تم تغافله في صمت عميق. وسبب ذلك أنه ليس بمقدورنا أن نفهم هذه العملية دون الإشارة إلى قسوة الوالدين والافتقار إلى المحبة. وهذا ما يملأ قلوب معظم الناس بالخوف؛ لأنه يهدد بتذكيرهم بالمصير الذي ينتظره.

وهذا الخوف هو الخوف الذي يشعر به الأطفال الذين يعانون من الإهمال أو الطغيان عند نظرهم إلى وجوه والديهم الحقيقية، التي بدون قناع. إنه الخوف الذي يدفعنا إلى خداع النفس ومن ثم الاكتئاب – وليس أشخاصًا معزولين فقط، بل جميع أفراد المجتمع ممن يؤمنون أن العلاج قد حل المشكلة مرة وإلى الأبد. ولكن كيف كان هذا ممكنًا؟ إن معظم حالات الانتحار التي ذكرتها، أخذت علاجًا، ولكن أجسامهم لم تُخدع بهذا العلاج. لقد رفض

الجسم قبول حياة لا تستحق الاسم. ومعظم الناس يحتفظون بقصة طفولتهم مدفونة بعناية ودقة في عقولهم غير الواعية. وبدون مساعدة مناسبة، يجدون أنه من الصعوبة عليهم حقًّا أن يتصلوا مع حياتهم المبكرة، إن رغبوا أن يعملوا هذا. وهم يعتمدون على خبراء لمساعدتهم على كشف خداع الذات وتحريرهم من قيود الأخلاقيات التقليدية. لكن إن قام هؤلاء الخبراء بكتابة العلاج فقط، فإنهم بذلك يساعدون على تقوية هذا الخوف كما يُسدون أيضًا طريق وصول مرضاهم إلى مشاعرهم، وهكذا، يحرمهم من القوة المحررة الكامنة في هذا الاكتشاف.

وإذا تكلمت بصفة شخصية، فإني أدين بيقظتي إلى الرسم التلقائي بأكثر من أي شيء آخر، لكني لا أعني بهذا أن الرسم يمكن أن يكون علاجًا ناجحًا للاكتئاب. وثمة رسام كنت أعجب به كثيراً وهو نيكولاس دي ستايل، وكان قد رسم 354 لوحة من الحجم الكبير في الشهور الستة الأخيرة من حياته. وقد ذهب إلى عنتيبي ليمارس نشاطه في الرسم، حيث كرّس حياته له بقوة، وترك عائلته لهذا الغرض. وبعد ذلك «ألقى بنفسه من شرفة مرسمه الذي كان يعمل فيه طوال الأشهر الستة الأخيرة من حياته ليلقي حتفه»[8]. وفي ذلك الحين لم يكن قد تجاوز الحادية والأربعين من عمره. أما المهارة التي كان يحسده عليها رسامون كُثُر لم تنقذه من اكتئابه. ولعل بعض الأسئلة كانت كافية لتفجر فيه كثيراً من التأملات.

٨. نيكولاس ستايل (باريس، دار نشر مركز بامبيدو، سنة ٢٠٠٣).

إن والده، وكان جنرالاً في السنوات السابقة للثورة الروسية، لم يعترف أبدًا بمواهبه كرسام. ولعل دي ستايلي في يأسه – كان يأمل أنه يومًا ما سيرسم الصورة الحاسمة التي تجلب له احترام أبيه ومحبته. ومن المتصور أن ثمة علاقة بين جهوده الضخمة في نهاية حياته وهذه المحنة الشخصية. ولكن دي ستايل وحده مَن كان بوسعه اكتشاف هذه العلاقة، لو لم تكن هذه الأسئلة الحاسمة محظورة. وهنا، ربما كان قد أدرك أن افتقار ابنه إلى التقدير ليس له علاقة بإنجازات أبيه بل إلى عدم قدرته على تقدير مميزات الصورة.

وبالنسبة لي، فإن الانفراجة الحاسمة جاءت لأني كنت مصرة على أن أطرح على نفسي مثل هذه الأسئلة. ولقد تركت لصوري أن تحدثني عن قصتي المطمورة. وبدقة أكثر، إن يدي هي التي فعلت هذا، حيث من الواضح أنها تعرف القصة كلها، وكانت تنتظر حتى أكون مستعدة فحسب، إذا عادت إلى ذاكرتي صورة الطفلة الصغيرة التي كنتها، وبعدئذٍ واصلت رؤيتي لتلك الطفلة الصغيرة، التي أسيئ إليها من قِبل والديها، دون أن يروها، أو يحترموها، أو يشجعوها، فهي طفلة اضطرت من صغرها أن تخفي قدرتها على الإبداع حتى لا تعاقب بسبب إظهارها.

ونحن لسنا في حاجة إلى تحليل رسومات من الخارج. لأن هذا لن يفيد الرسام. ولكن الصور يمكنها أن تثير مشاعر من مبتكريها. فإن سُمح لهم أن يختبروا هذه المشاعر وأن يتعاملوا معها بجدية، هنا، وهنا فقط، سيكون بوسعهم الاقتراب إلى أنفسهم،

ومن ثمَّ يتغلبون على الحواجز الأخلاقية. ويمكنهم أن يتعاملوا مع والديهم الذين هم جزء منهم، ويستطيعوا التعامل مع هذه الامور بشكل مختلف – على أساس إدراكهم المتنامي، وليس على أساس المخاوف التي كانت تنتابهم في طفولتهم.

وإذا سمحت لنفسي أن أشعر بما يؤلمني أو يسعدني، ما يضايقني أو ما يشجعني، ولماذا الحالة على هذا النحو، وإذا عرفت ما أحتاجه وما لا أريده مهما كان الثمن، فإني سأعرف نفسي جيدًا وبما يكفي لأن أحب حياتي، وأجدها مثيرة، بغض النظر عن الشيء، أو المركز الاجتماعي. هنا لن أشعر بالحاجة إلى التخلص من حياتي، ما لم يكن من شأنه عملية الشيخوخة والهشاشة المتزايدة للجسم أن تطلق فيّ هذه الأفكار. ولكن حتى مع ذلك، فإني سأعرف بل وأعترف عن قناعةٍ أنني عشتُ حياتي، حياتي الحقيقية.

2

عزيزتي ماما

منذ عهدٍ قريب، جلستُ أشاهد فيلم «Mommie Dearst» (عزيزتي ماما)، الذي كان يُذاع على قناة «Arle» الفرنسية – الألمانية، وهو فيلمٌ يتناول حياة الممثلة جوان كراوفورد. ويقوم البناء الدرامي لهذا الفيلم استنادًا على ما جاء بكتابٍ أصدرته ابنتها كريستينا، وهو كتابٌ كنت قد قرأته للمرة الأولى منذ عشرين عامًا. ويتناول- إن جاز التعبير- الاستشهاد الذي تعرضت إليه كريستينا في مرحلتي الطفولة والمراهقة، والطريقة التي لاحظ بها المقربون منا آلامها، في تبلدٍ تام، دون أن يحركوا ساكنًا لحمايتها. أمَّا عن أزواجٍ أمها، وخدم البيت، ومدرسيها ومدرساتها، فقد أتيحت لهم فرصة كاملة ليروا الممثلة الشهيرة وهي تعذب ابنتها، وتهددها وتستغلها، وتضربها، وتذلها، لكنهم لم ينهروها ولو مرةً واحدة على قسوتها، ولم يقوموا بمناشدتها، حتى على سبيل النُّصح، أن تمتنع عن هذه المعاملة القاسية، فلم يصدر عنهم أي شيء من شأنه إنقاذ

هذه الطفلة، واكتفوا بمقعد المتفرج على سير الأحداث، وكأنهم أمامَ شريط سينمائي لا دخلَ لهم بتعديل أحداثه! لقد أثار هذا السلوك المجتمعي غضبي العميق، وأتذكر أني أشرت إلى الكتاب المذكور في لقاءات عديدة.

ولا أُخفي سرًّا أني اعتبرتُ الفيلم، بعد مشاهدتي الأولى له، توضيحًا تصويريًا للموضوعات التي تناولتها تفصيلًا في كتابي السابق «The Body Never Lies» (الجسم لا يكذب أيضًا). أمَّا عن نهاية الفيلم، فلم تكم إلا تجسيدًا لرحلة معاناة كيرستينا التي رأيناها، والدموع تملأ عينيها، واقفة إلى جِوار فراش والدتها، التي كانت للتوّ قد فارقت الحياة، فعبَّرت كيرستينا بعفوية صادقة، قد لا تعلم هي أصلًا مداها، عن تلك اللحظة في حزنٍ وأسى مغمورين بعواطف غير مرتبة: «لقد كنت أحبك دائمًا، ولقد عانيت أكثر من اللازم، أما الآن فقد تحررت من كافة هذه الآلام». وهذا المشهد يبرز مأساة الأطفال الذين يتعرضون للتعذيب وسوء المعاملة. ذلك أن أحدًا لم يهتم بمعاناتهم. وقد تبنوا تمامًا نصيبهم من والدين ومجتمع تجاهلوا ما عانوه لدرجة أنهم لم يعودوا يستطيعون سوى التعاطف مع الوالدين، دون التعاطف إطلاقًا مع الأطفال، وقد كانوا هم أنفسهم أطفالًا . وهذا ما نسميه المحبة.

وما كانت هذه «المحبة» سوى رجاء لا نهاية له بأن تتغير أمها، وانتظار لا نهاية له لإظهار علامة، ولو صغيرة، يُعتد بها على المحبة،

لإظهار لمسة لطيفة مُطمئِنة، تضع نهايةً للخوف والكذبّ! إن انتظار المحبة ليس بـ«محبة»، حتى إن كنا نطلق دومًا عليه ذلك.

والحقيقة أن كريستينا لم تكن سوى إحدى أمثلةٍ قليلة لأناس يستطيعون أن يمثلوا حقيقتهم، إذ أظهرت لنا أمها على نحو ما كانت عليه فعلًا، كذا الأمر بالنسبة للطريقة التي عاملتها بها. وعلى الرغم من ذلك، قالت كيرستينا في النهاية: «كنت أحبك دائمًا»؛ لأنها أساءت تفسير رغبتها في المحبة على أنها المحبة ذاتها. إلاّ أنها استطاعت التحرر من هذه الرغبة وأن تحيا حياة لها مغزى بالنسبة لنفسها وللآخرين، وهذا مرده أنها عرفت حقيقة نفسها. إلا أن كثيرين وكثيرين جدًّا من الأطفال الذين أُسيئت معاملتهم والذين يخلطون بين الرغبة في المحبة والمحبة الحقيقية يعوضون غياب المحبة بمساعدة أطفالهم أو والديهم أو آخرين ممن يعتمدون عليهم. وهذا هو سبب أني تيقنتُ من ضرورة أن نخلص أنفسنا سريعًا من هذا الارتباك. فانتظار المحبة ليس هو المحبة. إنها صلة كثيراً ما تجعل صعبًا علينا أن نتعاطف مع آلامنا، وهذا إنما يؤدي بنا إلى نوعية الاستغلال الذي أظهرته الممثلة جوان كراوفورد. لقد كانت قاسية مع ابنتها؛ لأنها عاشت في ظل عدم إدراك تام. لقد كان باستطاعتها أن تصرخ وتبكي وتلتمس التعاطف، فتجد متنفسًا لما يدور بعمق نفسها، لكنها لم تُدرك أنها كانت تضر ابنتها؛ لأنها كانت تسامح والديها؛ ولأنها كانت «تحبهم» بنفس الطريقة التي يحب بها الأطفال الآخرون – الذين أُسيئت معاملتهم –

والديهم. وهذا شكل مدمر للغاية من أشكال الارتباط، والطريقة الوحيدة المتاحة لنا للهرب من قبضتها إنما هي عن طريق فهم الطاقة الطبيعية الكامنة بالفطرة فينا.

الجزء الثاني

من ضحية إلى مُدمِّر

3

كيف دخل الشر العالم

إن أيامًا كأيامنا هذي، لا شكَ أبدًا أو ريبَ أن جزءًا لا يتجزأ من طبيعتها هو الشر الذي يُلقي بظلاله دومًا على كثيرٍ من مفرداتها، فلم يعد غريبًا أو حتى مثيرًا لانتباهنا أن نرى بيننا أناسًا قادرين على أن ينتهجوا سلوكًا مدمرًا إلى حدِّه الأقصى. إلا أن الأمر على نحوه هذا لا يؤكد أو يؤيد فكرة أن هناكَ أناسًا ولدوا بالطبيعة أشرارًا، وهي الفكرة التي تجد صدى واسعًا لدى كثيرين، بل إن الأمر على العكس تمامًا من هذا المعتقد، فهو برمته جد مرتبط بالطريقة والكيفية التي نستقبل بها أطفالًا الضيوف الجدد على الحياة! فسمات الأطفال الذين حظوا بالمحبة والاحترام تختلف تمامًا عن سمات أولئك الذين لم يختبروا سوى الإهمال، والاحتقار، والعنف أو سوء الاستغلال، ولا يجدون إطلاقًا أي شخص بمقدورهم اللجوء إليه طلبًا للعطف والمحبة. وغياب الثقة والمحبة على هذا النحو يُعد عاملًا مشتركًا في سنوات التكوين بالنسبة

لكافة الطغاة الذين قرأت عنهم. والنتيجة هي أن هؤلاء الأطفال سيميلون إلى تمجيد العنف الذي تعرضوا إليه، وفي وقتٍ لاحق سوف ينتهزون كل فرصة لممارسة هذا العنف وربما على نطاق هائل. والأطفال يتعلمون بالتقليد ولا تتعلم أجسامهم ما نحاول أن نغرسه فيها بالكلام، بل بما اختبروه بدنيًّا. فالأطفال الذين يُضربون، ويتعرضون للأذى سيتعلمون كيف يَضربون ويُؤذون الآخرين. فليس لدى الأطفال أي شيء يعتمدون عليه سوى اختباراتهم.

وُلد بريئًا

ذات مرة، قام طبيب الأطفال الأمريكي دكتور ت. بيري برازلتون بتصوير مجموعة من الأمهات وهن تحملن أطفالهن وترضعهن، وكانت كل واحدة منهن تفعل ذلك بطريقتها الخاصة. وبعد ذلك بأكثر من عشرين سنة، كرر التجربة مع هؤلاء الأطفال بعد أن أصبحن نساء لديهن أطفال. والأمر الذي يدعو إلى الدهشة البالغة، أنهن كن يحملن أطفالهن الرضع بنفس الطريقة التي كانت تحملهن بها أمهاتهن، على الرغم من أنه لم تكن لديهن ذاكرة حية تعود بهن إلى تلك السنوات الأولى من أعمارهن. ومن بين الأشياء التي أثبتها برازلتون بهذه التجربة، حقيقة أننا نتأثر في سلوكنا بذكرياتنا التي في العقل اللاواعي. وقد تكون هذه الذكريات داعمة للحياة، تُضفي إحساسًا بالحنان، أو مؤذية مدمرة.

وفي سبعينيات القرن الماضي، أوضح طبيب النساء الفرنسي المعروف فريدريك لوبوير، أن الأطفال الذين يُولدون بدون قوة بدنية ويلقون استقبالاً حافلاً بالمحبة من المحيطين بهم لا يظهرون أية علامات للمحنة أو أي نوعية من التدمير. والواقع أنهم يبتسمون بعد دقائق قليلة فقط من ولادتهم. وما لم يتم الفصل بينهم وبين أمهم بعد الولادة كما جرت العادة في خمسينيات القرن العشرين، فسوف تنشأ علاقة بين الأم وطفلها تتسم بالثقة، التي سيكون لها فيما بعد نتائج إيجابية في حياة الأطفال. ويُلاحظ أن وجود الطفل المادي مع الام سينجم عنه ما نطلق عليه هرمون الحب (Oxytocin) الامر الذي يعطيها القدرة على أن تفهم بالبديهة الإشارات التي تصدر عنه، فتهتم به في تناغمٍ تلقائي يُعرف بعملية تقمص عاطفي[9].

حقيقةً إن ما يستحق التفكّر هنا هو لماذا فشلت هذه الأفكار الهامة عن الطبيعة البشرية في النفاذ إلى وعي العامة جميعًا؟ إنها لحقيقة أن أعمال لوبوير غيّرت وبشكل جذري ممارسة التوليد في جميع أنحاء العالم. ولكن النتائج الفلسفية، والاجتماعية، والنفسية، وأخيراً الفكرية لاكتشافه الطفل البريء حديث الولادة يبدو أنها لم تترك أي تأثير هام على المجتمع ككل. وستظل الفكرة قائمة، أن العقوبة – وعلى وجه الخصوص العقوبة البدنية، والتي يُطلق عليها اسم «التأديب البدني» – تُعد فعالة. وهي بدون ضرر، على الرغم

٩. كتاب ميشيل أودنت «The Scientifcation of Love» (لندن، الجمعية الحرة، سنة ١٩٩٩).

نحن نعرف الآن أن العقوبة البدنية تُنتج في الواقع الشرَّ الذي نحاول بعد ذلك – دون فعالية تقريبًا – أن نتخلص منه بتوقيع المزيد من نفس العقاب!

الشر يتجدد مع كل جيل جديد

في العصور الوسطى سادت – وعلى نطاق واسع – فكرة «الاستبدال» ومفادها أن أطفالًا للشيطان يتم تهريبهم ووضعهم بدلًا من الأطفال الذين ولدتهم أمهاتهم بالفعل. وعلى الرغم من عدم وجود أية إشارة إلى أولئك الذين من المفترض أن الشيطان قد أنجب منهن هؤلاء الأطفال الشياطين الأشرار، أو ما الذي فعله مع الأطفال الأبرياء الذين سرقتهم، فإن الحقيقة هي أن أمهات هؤلاء الأطفال المستبدلين طُلب منهن أن يقمن بتربيتهم بصرامة وشدة، أي بضربهم ضربًا مبرحًا؛ لأن هذا هو الأمل الوحيد لجعلهم يَشِبُّون كبشرٍ يستحقون هذا الاسم.

أما في أيامنا هذي، فنحن لا نصدق موضوع «الأطفال المستبدلين»، إلا أن معظمنا مازال يؤمن بفاعلية العقوبة البدنية، ونتبنى الفكرة القائلة إن باستطاعتنا أن نغرس بعض العقل في الأطفال الأشرار عن طريق الضرب. لقد كان سيجموند فرويد على قناعة بأن الساديين يجدون لذة في تعذيب الناس الآخرين لأنهم غير قادرين بما فيه الكفاية على أن يرفعوا من شأن نزعة الموت التي افترض أنها موجودة بشكل فطري بالنسبة لنا جميعًا.

ويقدم لنا المتخصصون في علم الوراثة نسخة «محدثة» لهذا الاعتقاد الخاص «بالشر الفطري». وكثيراً ما يتم التأكيد على أن هناك جينات تدفع بعض الناس لارتكاب أعمال شريرة على الرغم من أنهم قد حظوا «بكثير من المحبة» في طفولتهم. وأجد أنني ملزم بواقع المسؤولية أن أتقابل يومًا مع شخص من هذه النوعية. وأذكر أن كافة السير الذاتية للطغاة والقتلة التي درستها تبين – دون استثناء – أنهم جميعًا كانوا ضحايا القسوة البالغة، على الرغم من أنهم هم أنفسهم يُنكرون هذا بشدة. وأنهم ليسوا وحدهم. ذلك أن أجزاء كبيرة من المجتمع يبدو أنها مصممة على إنكار هذه الحقائق أو تجاهلها.

وإذ أُخذت نظرية الجينات إلى نتيجتها المنطقية، سنجد أن لدينا تفسيراً واضحًا يشرح لنا في يُسر كيف أن كثيرين من الألمان كانوا يُسلمون أنفسهم، ما أن تطأ أعمارهم مرحلة البلوغ، للفظائع التي ارتكبها هتلر دون أدنى معارضة؛ ذلك أن ألمانيا كانت قد أنجبت قبل الرايخ الثالث بثلاثين عامًا ملايينًا من الأطفال تكوينهم الجيني ملوث بشكل معقد متشابك! والتساؤل الذي يطفو على سطح الأذهان ويطرح نفسه «لماذا لم يكن في ألمانيا مثل هذا التراكم الكبير من الجينات المؤذية سواء قبل ذلك أو منذ ذلك الحين»؟ وكان هذا سؤالاً طرحته بشكل متكرر، ولم أتلقَ إطلاقًا أية إجابة. والسبب في ذلك بسيط. أنه لم تكن أصلاً هناك أية إجابة. لقد كان أتباع هتلر ضحية لطريقة تربيتهم. وكانوا ينتمون إلى جيلٍ من

لأصغر تعرضوا لتأديب بدني وحشي وإذلال. فنفَّسوا بعد ذلك عن مشاعر الغضب والحقد في ضحايا أبرياء. إذ كانوا يشعرون بالأمن أيضًا أنهم يفعلون هذا تحت غطاءٍ من مباركة الفوهي؛ لذلك استطاعوا أخيرًا أن يطلقوا سراح هذه المشاعر الخطيرة دون خوف من العقاب. أما في أيامنا هذي، تتم تربية الأطفال في ألمانيا بشكل مختلف تمامًا. ولكن حيثما كان للقسوة والإذلال دور في تربية الأطفال، فإن هذه الوسائل تنعكس تمامًا على سلوك الشباب الذين ينكرون ما تعرضوا إليه من ألم وإذلال، واختاروا أكباش فداء وهاجموها، وقدموا لنا مبررات أيديولوجية طائشة لما قاموا به من سلب ونهب.

وكانت النظرية الجينية عاجزة عن تفسير الشر مثل أسطورة تبديل الأطفال أو نزعة الموت. وطبقًا للإحصائيات فإن أغلبية كبيرة من سكان العالم مازالوا يعتقدون أن الأطفال في حاجة إلى «علقة» محترمة بين آونةٍ وأخرى إن كان يُراد منهم أو لهم القيام بشيء نافع. إن الحقيقة مختلفة تمامًا وقد حان الوقت لمجابهة هذا الأمر، الذي هو نتاجُ مجتمع، فهو نهج دوري نراه كل يوم، كل ساعة، كل دقيقة، وبشكلٍ مستمر في كل أنحاء العالم. وهو يبدأ بمعاملة مخصصة للأطفال حديثي الولادة، وتستمر بعد ذلك أساليب تربية الأطفال الصغار. هؤلاء الذين قد «يُصبحون» مجرمين في مرحلة لاحقة، إذا لم يتوفر لهم «شاهد مساعد»[10] لكي يرجعوا إليه.

١٠ وبفضل هذا الشاهد، والذي ربما قد لا تكون لديه فكرة عن الدور الحاسم والنافع الذي يقوم (تقوم به)، يختبر الطفل حقيقة أن شيئًا اسمُه المحبة موجود في هذا العالم. وفي الحالة المثالية فإن

وكما سبق القول لا يُوجد أثر لهؤلاء الشهود المساعدين في طفولة الطغاة والسفاحين.

هؤلاء الأطفال ستتولد فيهم الثقة في إخوانهم من البشر، ويتبنون قيمًا إيجابية مثل المحبة والخير. أمّا في الغياب التام «للشهود المعاونين»، سيجد الأطفال العنف ويلجأون هم أنفسهم إليه في مرحلة تالية من حياتهم، وبشكل تقريبًا وحشي، وبنفس التبريرات الزائفة التي سمعوها من الاخرين. وإنه لأمر ملفت ألا يوجد أثر «لشهود مساعدين» في السير الذاتية للطغاة من أمثال هتلر، وماو، أو ستالين.

4

ما هي الكراهية؟

نحن نميل إلى أن نربط بين كلمة «كراهية» وفكرة لعنة خطيرة نحتاج إلى أن نحرر أنفسنا منها بأقصى سرعة ممكنة. وثمة رأي كثيراً ما يتردد وهو أن الكراهية تسمم كياننا نفسه، وتجعل من غير الممكن شفاء الأذى الذي نجم عن طفولتنا[11] وإني أنا أيضًا أعتقد أن الكراهية يمكنها أن تسمم النظام، ولكن هذا طالما أنها كانت دون قصد وموجهة بطابع نيابي ولأشخاص بديلين. وأكباش فداء. وعندئذٍ نقع في حقيقة أو واقع أنه لا يمكن حل الكراهية. ولنفترض – على سبيل المثال – إني أكره مجموعة عرفية معينة ولكني لم أسمح لنفسي إطلاقًا أن أدرك كيف عاملني والدايا في طفولتي، وكيف أنهما تركاني أصرخ لساعات في فراشي عندما كنت طفلاً صغيراً، وأنهما لم يعطياني ولو مجرد نظرة محبة. وإذا كانت الحالة على

١١. بالنظر إلى أن رأيي في هذا الموضوع يختلف بشكل كبير جدًّا عن وجهة النظر التقليدية، لذلك كثيرًا ما تعرضت لسوء الفهم. وعلى ذلك، فإن محاولاتي توضيح ظاهرة الكراهية، وأن أعطي التعبير عمقًا أعظم لم يلقَ قبولاً طيبًا. (انظر الفصل الذي عنوانه «ما هي الكراهية» في كتاب أليس ميللر الذي عنوانه: «Paths of Life»، ص١٥٠ وما بعدها.

هذا النحو، فإني سأعاني من شكل مستتر من الكراهية التي قد تتبعني طوال حياتي؛ فتسبب كافة لي الأعراض البدنية. ولكني إذا عرفت ما فعله والداي لي عن جهل، وأصبحت على دراية بغضبي من سلوكهم – عندئذٍ لن أكون في حاجة لإعادة توجيه كراهيتي نحو أناس آخرين. وبمرور الزمن، قد تضعف كراهيتي لوالديّ، أو قد تحل نفسها بشكل مؤقت، على أن تلتهب ثانية نتيجة أحداث في الحاضر أو ذكريات جديدة. ولكني أعرف ما تعنيه الكراهية وعواقبها الوخيمة. وبفضل المشاعر التي اعتبرتها بفاعلية، تراني أعرف نفسي بشكل كافٍ تمامًا، وإني لست مضطرًا إلى قتل أو إلحاق الأذى بسبب شعوري بالكراهية.

وفي كثير من الأحيان نقابل إناسًا تجدهم شاكرين ممتنين لوالديهم على الضرب الذي ألحقوه بهم في صغرهم، أو يؤكدون أنهم نسوا منذ زمن طويل ما عانوه على أيديهما من تحرش جنسي. وهم يقولون في علاقتهم إنهم غفروا لوالديهم «خطاياهم». ولكنهم في الوقت نفسه يشعرون بضغط باللجوء إلى العنف البدني في تربيتهم أطفالهم و/ أو التدخل معهم جنسيًّا. وكل من يحبون ممارسة الجنس مع الأطفال يظهرون علانية «حبهم» للأطفال وليست لديهم أية فكرة أنهم في أعماق أنفسهم ينتقمون لأنفسهم من الأذى الذي لحق بهم كأطفال. وعلى الرغم من أنهم لا يدرون بهذه الكراهية، إلا أنهم مازالوا خاضعين لما تدفعهم إليه.

وهذه الكراهية المستترة، والمهجورة، هي في الحقيقة خطرة ويصعب التخلص منها؛ لأنها ليست موجهة للشخص الذي سبَّبها، بل إلى أشخاص بديلين. فإن تأصلت في نوعيات مختلفة من الانحراف، تستطيع أن تدعم نفسها مدى الحياة وتمثل تهديدًا خطيراً، ليس بالنسبة لبيئة الشخص الذي تُوجَّه له، بل وللشخص الذي يضمرها نفسه أيضًا.

أما الكراهية المتعمدة، والنشطة فهي مختلفة. وهي كأي شعور آخر، يمكن أن تتناقض وتتلاشى ما أن تعقد أنت العزم على التخلص منها. وإذا كان آباؤنا قد أساءوا معاملتنا بل وربما بأسلوب سادي، فبوسعنا أن نرتقي إلى هذه الحقيقة، الأمر الذي يحملني على الشعور بالكراهية. وكما سبق وقلت، فإن هذه المشاعر قد تستيقظ أو تضعف تمامًا على مر الزمان، على الرغم من أن هذا لم يحدث إطلاقًا بين يوم وآخر. أما سوء المعاملة التي لاقاها الطفل لا يمكن التعامل معها كلها في آن واحد. والعودة إلى الناحية الطبيعية في هذا الشأن تُعد عملية ممتدة حيث يُسمح لنا بتذكر نواح من سوء المعاملة ناحية تلو الأخرى، وهكذا تشتعل مشاعر الكراهية ثانية. لكن، في مثل هذه الحالة لا تكون الكراهية خطيرة. وهذه نتيجة منطقية لما حدث لنا، وهي نتيجة لا تستوعب كاملة إلاّ من قِبل البالغين، في حين يُرغم الطفل على أن يتحملها في صمتٍ لسنوات.

وإلى جانب الكراهية النشطة للوالدين، والكراهية المستترة التي تُوجَّه نحو أكباش فداء، هناك كراهية مبررة للشخص الذي يعذبنا في الحاضر، سواء بدنيًّا أو ذهنيًّا، الشخص الذي نحن تحت رحمته، وإما أننا لا نقدر على تحرير أنفسنا منه، أو على الأقل نعتقد أننا لا نستطيع ذلك. وطالما أننا في مثل هذه الحالة من التبعية، أو أننا نعتقد ذلك، فإن النتيجة المحتومة هي الكراهية. ومن الصعوبة تصور أن شخصًا سبق تعذيبه لن يشعر بالكراهية تجاه من قام بتعذيبه. وإذا أنكرنا على أنفسنا هذا الشعور، فإننا سنعاني من أعراض بدنية. ثم إن كتب سير الشهداء المسيحيين تخص بأوصاف الآلام الرهيبة التي عانوها، والتي جزء كبير منها هو أمراض جلدية. وهذه هي الكيفية التي يدافع بها الجسم عن نفسه ضد إفصاح المرء عما في أعماقه. وقد فُرض على هؤلاء «القديسين» أن يسامحوا معذبيهم، وأن يحوّلوا لهم الخدَّ الآخر، إلا أن جلدهم الملتهب كان يعد دلالة واضحة عن الغضب البالغ والأشياء التي ظلوا يكتمونها.

وما أن يحاول هؤلاء الضحايا تحرير أنفسهم من سلطة معذبيهم، فإنهم لن يضطروا أن يعيشوا مع هذه الكراهية اليوم تلو الآخر. ومن الطبيعي أن ذكريات عجزهم والفظائع التي عانوها قد تتراكم ثانية عند اللزوم. غير أنه من المحتمل أن تخف وطأة الكراهية بمضي الزمن. ولقد ناقشت هذه الناحية بمزيد من التفاصيل وذلك في كتابي «The body Never Lies».

والكراهية شعور قوي وجازم، وهي علامة على حيويتنا. ولذلك إن حاولنا قمعها، سيكون هناك شيء يلزم دفعه. وتحاول الكراهية أن تقول لنا شيئًا عن الأذى الذي تعرضنا إليه، كذا عن أنفسنا أيضًا، وقيمنا، وحساسيتنا الخاصة. وعلينا أن نتعلم الاهتمام به، وأن نفهم الرسالة التي ترسلها. فإن استطعنا أن نعمل ذلك فلن نحتاج بعد أن نخشى الكراهية. وإذا كرهنا الرياء، والخيانة، والكذب، فإننا بهذا نعطي لأنفسنا الحق في محاربتها كلما استطعنا إلى ذلك سبيلًا ، أو نعزل أنفسنا عن الناس الذين لا يثقون إلا في الكذب. أما إن تظاهرنا أن لدينا مناعةً ضد هذه الأمور، فإننا نكون بهذا قد خُنَّا أنفسنا!

إن الوصية العامة، ولكنها في الواقع مدمرة للغاية، بأن نسامح «المسيئين إلينا» تشجع على هذه الخيانة للذات. ثم إن الديانة والأخلاقيات التقليدية تمتدح دائمًا المغفرة كفضيلة، وفي أشكال عديدة للعلاج، وقد عن طريق الخطأ كسبيل «للشفاء». لكنه من السهل توضيح أنه لا الصلاة، ولا التدريبات على الإيحاء الذاتي في «التفكير الإيجابي»، قادران على مواجهة ردود الجسم الحيوية والمبررة على حالات الإذلال، وغيرها من نوعيات الأذى التي حاقت بسلامتنا واستقامتنا في طفولتنا المبكرة. إن علل الشهيد التي جعلته عاجزًا ما هي سوى دلالة واحدة للثمن الذي اضطروا إلى دفعه نتيجة إنكار معين لمشاعرهم. ولذلك ألن يكون من الأسهل أن نسأل إلى من وُجِّهت هذه الكراهية وأن نعرف السبب

أنها في الحقيقة مبررة. هنا تكون قد توفرت لنا فرصة أن نعيش في إطار المسؤولية مع مشاعرنا، دون أن ننكرها، وأن ندفع ثمنًا لهذه «الفضيلة» هو الامراض التي تنتابنا نتيجة ذلك.

وسوف ينتابني الشك إذا وعدني أحد المعالجين بأنني بعد العلاج (وربما بفضل المسامحة) سوف أتخلص من المشاعر غير المرغوب فيها، مثل: الغيظ، الغضب، أو الكراهية. وأي نوع من البشر سأكونه إذا لم أستطع أن أتصرف – ولو مؤقتًا على الأقل – تجاه الأذى، البجاحة، الشر، الحماقة والغطرسة مع مشاعر الغيظ أو الغضب، ألن يكون هذا تبرأ لحياتي العاطفية؟ ولو كان العلاج قد نفعني حقًا، لكنت أحسن استخدام كل مشاعري طوال ما تبقى من عمري، إلى جانب معرفتي بتاريخي كتفسير لردودي الحادة. وكان هذا سيهدئ بسرعة من حدة طبعي دون أن أعاني عواقب بدنية خطيرة من النوعية التي تنجم عن قمع عواطفي التي ظلت بعيدة عن الوعي.

ويمكنني في العلاج أن أتعلم كيف أفهم مشاعري لا أن أدينها، واعتبرها كاصدقاء تقوم بحمايتي بدلًا من أن أخاف منها كشيء غريب يتطلب الأمر مقاومته. وعلى الرغم من أن الوالدين، والمعلمين، أو القساوسة ربما علمونا ممارسة مثل هذا البتر الذاتي، علينا أن ندرك في النهاية أن الأمر في الواقع خطير جدًا. وليس هنالك أدنى شك أننا سنكون في هذه الحالة ضحايا بتر عظيم!

فليست عواطفنا هي التي تجعلنا خطرًا على أنفسنا وعلى البيئة التي نحن فيها، بل انفصال تلك المشاعر نتيجة خوفنا منها. لذا ينبغي علينا هنا البحث في وعن أسباب القتلة المسعورين، الذين ينتحرون بتفجير القنابل في أنفسهم، وإلى القضاة الذين لا حصر لهم والذين يغمضون أعينهم عن الاسباب الحقيقية للجرائم؛ حتى يُنقذوا الوالدين من المنحرفين، ويضفوا سريةً على تاريخهم.

5

ينابيع الرعب

أيًّا كان الدكتاتور (الطاغية) ومهما كانت جرائمه مروعةً، فإن في أعماقه قاتلًا أشر، وإرهابيًّا يُرعب الطفل الذي كانه، والذي لم ينجُ إلاّ لإنكاره بشكل تام وبات مشاعر عجزه (عجزها). لكن إنكار الألم هذا ما أن يُولد إلاّ ويُوجِد فراغًا داخليًّا. والكثيرون جدًّا من أمثال هؤلاء لن تكون لهم إطلاقًا القدرة على الشفقة الإنسانية العادية. ولذلك، لا تعذبهم ضمائرهم لتدميرهم حياة البشر، سواء بالنسبة لحياة الآخرين أو بالنسبة لحياتهم، عن طريق الخواء الذي يحملونه معهم. وفي أيامنا هذه بوسعنا أن نرى الضرر الذي حاق بعقول الأطفال الذين أسيء استغلالهم أو أهملوا والذين نراهم على شاشات التلفاز. ثم إن المقالات التي يكتبها المتخصصون في أمراض العقل، ومن بينهم د. بيري، وهو نفسه طبيب نفسي متخصص للأطفال، يقدمون لنا عن طريقها المعلومات الضرورية المتعلقة بهذا الموضوع.

ومن وجهة نظري، وعلى أساس البحث الذي أجريته بالنسبة لطفولة الطغاة الذين لا يرحمون مثل هتلر، ستالين، ماو شاوسيسكو، فإني أرى الإرهاب بصفة عامة، والهجمات الرهيبة التي نسمع عنها كل يوم تقريبًا كعرض مفزع ولكنه دقيق لما يتعرض له ملايين الأطفال في جميع أنحاء العالم كل يوم تحت اسم التربية الجيدة، ومما يُؤسف له أن العالم لم يبالِ بهذا. وجميعُنا – كبالغين – اختبرنا ما يعانيه هؤلاء الأطفال. ونراهم يقفون عاجزين، صامتين، مرتجفين أمام عنف الوالدين الذي لا يمكن التنبؤ به، أو فهمه، أمام الوحش الذي يفوق الوصف، وهم الذين ينتقمون بهذا لأنفسهم – دون أن يدروا - للآلام التي عانوها في طفولتهم، وهي الآلام التي لم تحسم بعد؛ لأنهم أنكروا وجودها. ولسنا نحتاج إلا إلى أن نستدعي مشاعرنا استجابةً للحادي عشر من سبتمبر سنة 2001، وأن تكون لدينا فكرة عن شدة هذه الآلام. جميعُنا ينتابه الفزع والهلع والخوف. غير أنها مازالت غامضةً حتى الآن تلك العلاقاتُ بين الإرهاب والطفولة! ولقد حان الوقت لنأخذ الحقائق بجدية شديدة.

وتخبرنا الإحصائيات (انظر كتاب أوليفر موريل La fessee إصدار دار نشر La Plage، سنة 2001) أن 90% من البشر الذين يعيشون على هذا الكوكب على قناعة تامة أن ضرب الأطفال إنما هو من أجل خيرهم. وبالنظر إلى أننا جميعًا قد اختبرنا الإذلال الذي تتبناه هذه العقلية، فإن القسوة التي تضمنها الأمر هي شيء

تعلمنا أن نعتبرها أمرًا عاديًّا، باستثناء مثلًا «مذبحة اليهود»، وغيرها من الأمثلة الهائلة التي تحتقر حياة الإنسان وكرامته. ويبين الإرهاب نتائج النظام العقابي الذي نشأنا جميعًا في كنفه. وكل إنسان بمقدوره أن يتأمل فظائع الإرهاب على شاشات التلفاز ولكن وسائل الإعلام لا تعر انتباهًا للفظائع التي ينشأ في ظلها الأطفال؛ لأننا جميعًا تعلمنا في وقت مبكر من طفولتنا أن نكتم الألم، ونبعد أعيننا عن الحقيقة، وننكر الشعور غير المحدود بالعجز الذي أُجبر عليه طفلٌ تعرض للإذلال.

وعلى العكس من الاعتقاد السابق، فنحن لا نأتي إلى هذا العالم وقد تشكل عقلنا بالكامل. ذلك أنه لا يكتمل تمامًا إلا في السنوات القليلة الأولى من الحياة. والأشياء التي تُعمل للطفل – خيرًا كانت أم شرًّا – في تلك الفترة تترك آثارًا تظل طيلة العمر. وعقولنا تختزن الذكريات المادية والعاطفية – دون الذهنية – لكل شيء حدث لنا. وإذا لم يتوفر للأطفال «شهود معاونون» يلجأون إليهم، فإنهم يمجدون ما لحقهم من أذى: قسوة، وحشية، رياء، تجاهل. والأطفال يتعلمون بالتقليد، لا الكلمات حسنة النية التي تُوجَّه إليهم في مراحل تالية من حياتهم. إن قتلة الجماهير، والسفاحين، ورؤساء المافيا، والطغاة، سوف يفرضون على الكثيرين – وربما على أمم بأكملها – نفس الإرهاب الذي تعرضوا له في طفولتهم. فإن لم يكونوا هم أنفسهم يتمتعون بالقوة، فإنهم على الأقل يتآمرون في إقامة حكم إرهابي.

مما يُؤسف له، أن معظمنا يفضل ألا يرى هذه الارتباطات، وبدلًا من ذلك نلتزم بالتمسك باستراتيجية طفولتنا والتي هي الإنكار، غير أن زيادة العنف غير المكبوح في جميع أنحاء العالم، يُستشف منه أننا لا نستطيع بعدُ أن نتحمل هذا العمى المفروض ذاتيًّا. وعلينا الخروج من النظام القديم الذي وضع للعقاب، والأخذ بالثأر، واستئصال الشر في الآخرين. ومن الطبيعي أنه لا يجب علينا إهمال سلامتنا. غير أنه لا يكاد يكون لنا أي خيار آخر سوى البدء في بحث فعّال عن أشكال مختلفة من الاتصال غير تلك التي طُبعت في أذهاننا من الطفولة، وهي نوعيات من الاتصال قائم على أساس الاحترام والمحبة وليس الإذلال المحتمل!

وقد حان الوقت لنوقظ أنفسنا من الغفلة التي نحن فيها. ونحن كأشخاص بالغين، لم نعد نُهدد بعد بنفس خطر الدمار الذي تعرض إليه في طفولتهم كثيرون مِنّا، والذي كان يشلنا بالخوف ويدفعنا إلى الإنكار. وفي الطفولة فقط يكون الإنكار هو الوسيلة الوحيدة للبقاء. وبوسعنا – كبالغين - أن نتعلم التوقف عن جهلنا المعرفة المختزنة في أجسادنا؛ لأن هناك خطرًا حقيقيًّا في كوننا غير قادرين على فهم الأهداف الحقيقية من أعمالنا. وبدلًا من ذلك، فإن معرفتنا بتاريخنا الشخصي بمقدوره أن يحررنا من الرغبة الغريزية في استخدام استراتيجيات تافهة، ونظل عميانًا من الناحية العاطفية، أما في هذه الأيام، فثمة فرصة متاحة لنا أن نلتفت حولنا، ونتعلم من اختباراتنا، وأن نضع حلولًا للنزاعات جديدةً

مبتكرة. بيد أن الحياد عن ذلك، سينجم عنه عنفٌ جديد، سواء في تربية الأطفال، أو في السياسة. ونحن –كأطفال – ربما لم نتعلم الثقة في الاتصال المحترم، لكن تبقى الفرصة دومًا موجودةً أمامنا لتعويض ذلك. وتبدو لي العملية التعليمية بديلًا مفيدًا وواعدًا لخداع النفس بمساعدة القوة.

6

جنون خاص

ثمة أهداف متنوعة تحثني بشكل متكرر على العودة إلى السيرة الذاتية لأدولف هتلر. وأكثرها أهمية هو أني لا أعرف طاغية آخر طفولته وحياته التالية موثقة على هذا النحو من الدقة. والقصص التي يُعتد بها لسني الطفولة بالنسبة للأشخاص المشهورين أو سيىء السمعة عادة ما تكون هناك صعوبة في العثور عليها. ثم إن كتبة السير الذاتية الرسميين نادرًا ما يضمنون كتاباتهم أي شيء له قيمة في هذا الصدد. فكثيراً ما يُعبد الوالدان. ولكن نادرًا ما يُذكر شيء عن الطريقة الفعلية التي يعاملون بها أطفالهم، ولا يدري معظم كتبة السير الذاتية أهمية القسوة وسوء المعاملة في مرحلة الطفولة. ولا يُستثنى من ذلك كتبة السير الذاتية لهتلر، على الرغم من أن المادة المتعلقة بسني هتلر المبكرة التي جمعتُها واقتبستُها كان من المتوقع لها أن تُحدث فرقًا في هذا الشأن[12].

١٢. كتاب أليس ميللر «For Your Own Good» (نيويورك، دار نشر فارار، شتراوس وجيروكس، سنة ١٩٨٣).

أمّا أبحاثي عن جذور الانحراف، الوحشية، السادية، والقسوة، فكانت كلها محاولات لتقديم مادة قد تساعد على منع هذه الأمور في المستقبل. ولكن هذا لن يتأتى إلاّ حين نتعرف ونتفهم الآليات التي تعمل في الإنتاج الغبي لما نشير إليه عامةً بغموضٍ على أنه «شر». ولا أعرف كاتب سيرة ذاتية يصلح لهذا الغرض أفضل من كاتب سيرة أدولف هتلر. وهناك أسباب عديدة لذلك.

1. إن القصص التي رواها إخوته وأخواته متناغمة. وقد كان هناك إجماع بين أخيه غير الشقيق ألويس، وأخته غير الشقيقة أنجيلا وأخته الشقيقة «باولا» في وصفهم الضرب اليومي الذي كان يناله أدولف الصغير من أبيه. وهذا الاتفاق على النحو الذي حلّ به غير عادي بالمرة؛ لأننا نعرف أنه حتى في أيامنا هذي أن إخوة الأطفال الذين يُعاملون بقسوة عادة ما لا يتكلمون ضد الوالدين، ونادرًا ما يشهدون لهذه النوعية من الوحشية. ولكن بالنسبة لحالة هتلر جاءته الأمور مختلفة، وهذا استثناء كبير من القاعدة. فالقصص التي سردها إخوته وأخواته وغيرهم من الشهود (على سبيل المثال خدم البيت) والإشارة المختلفة في كتاب - Mein Kampf – تشير بوضوح كيف أُخمدت وبشكل نظامي، ثقة أدولف في نفسه، ودرايته الذاتية. ذلك أنه لم يُسمح له إطلاقًا أن يعبّر عن رأيه، أو يُفصح عن مشاعره. وكان يُضرب ضربًا مبرحًا لأتفه ذريعة.

ولم تكن لديه فكرة عما يستطيع عمله، أو ما يجب أن يكون عليه ليكتسب حقَّ أن يعيش في العائلة أو يكون حتى واحدًا منها، ولو على سبيل الانتماء المشاعري إليها! وعندما دفعه يأسه إلى الهرب من البيت عندما كان في الحادية عشرة من عمره، أمسكه أبوه وسخر منه. تُرى ما الذي يستطيع طفلٌ في مقتبل عمره أن يفعل عندما يُحرم من حقِّه في الوجود؟ فإذا لم يتوافر «شهود معاونون» في الحال، لن يجدوا مخرجًا أمامهم سوى الهروب من البيت إلى عالم الأوهام، وأن يتخيلوا كيف أنهم سيكونون يومًا كبارًا أقوياء قادرين على إلحاق الدمار بالآخرين الذين يهددونهم الآن. فإذلال الأطفال بشكل مستمر قد يدفعهم – بعد أن يكبروا لتبني أوهام العظمة؛ فينتقمون لأنفسهم من أناس أبرياء؛ نظير الفظائع التي عانوها. والطريق من الإذلال في الطفولة إلى جنون العظمة في مرحلة البلوغ أمر ملحوظ بالنسبة لجميع الطغاة، على الرغم من أن بدايات هذا «الوضع» عادةً ما تُترك في الظلام. وقد بدت هذه النقطة جليًّا في العَلاقة مع شاوشيسكو[13]. وفرانكو، وعيدي أمين، أو بول بوت، وهي نقطةٌ من المؤكد أنها ستقدم لنا أدلةً كثيرة فيما يتعلق بالنتائج طويلة

١٣. كتاب أليس ميللر «Breaking Down the Wall of Silence» (نيويورك، دار نشر ميريديان، سنة ١٩٩٣).

المدى بالنسبة لإنكار أذى الطفولة، أو الجنون الشخصي الذي يتسم به الطغاة.

2. وعلاوة على ذلك، تتضمن حياة هتلر الحافلة والموثقة أيضًا قدرًا كبيرًا من المادة المتعلقة بطفولة والديه، بالأخص طفولة أبيه موظف الجمارك الذي كان فخورًا جدًّا بالقوة التي يمارسها على آخرين، والذي كان على استعدادٍ لأن يضرب ابنه كل يوم «علقة ساخنة». لقد كان أبوه ابنًا غير شرعي لما يُقال إنه تاجر يهودي وخادمه في المنزل! وهذا الحدث، في ذلك الحين، كان يُعد فضيحةً كبرى، ليس فقط في قرية «براوناو» الصغيرة حيث وقع، بل وفي كل مكان آخر أيضًا. وكانت جدة هتلر تتلقى نفقة من هذا التاجر لمدة أربع عشرة سنة. أما ألويس هتلر فقد تبنا أحد أقارب جدته، وهو رجل غيّر اسمه في عدة مناسبات، وهذا ما تبينه السجلات الرسمية. وقد ترك هذا التاريخ المأساوي بصمته على حياته كلها وأملى سلوكه على ابنه أدولف. وهذا يقدم لنا معلوماتٍ هامة عن ينبوع مثّل شكلًا من أشكال الجنون بلغ ذروته بعد ذلك بإنشاء معسكرات الإبادة. ومن الطبيعي أن جنون هتلر وحده لم يكن يكفي لولا ملايين البشر الآخرين ممن كانوا يساعدونه بقوة. وكانت معاداة السامية توجد دائمًا في شكل سري، غير أنه قبل هتلر، لم يكن أحد على

الإطلاق قد فكر في التصفية الجسدية للشعب اليهودي بجملته. إن تاريخ هتلر الشخصي هو الذي أعطى معاداة السامية بُعدًا لم يصل إليه من قبل. ثم إن تاريخ طفولة هتلر التي اتسمت بالإذلال هي التي أعطته القدرة على أن يجمع حول نظريته الوحشية كل أولئك الذين مروا بتجارب مماثلة. ولقد تبنى تمامًا أوضاع ومواقف والده السادي المخيفة لدرجة أن الحاضرين كانوا يرتجفون مثل الأطفال الصغار عندما كان يتبجح ويهاجم بعنف مثلما كان يفعل والده. ثم إن السادية التي اختبرها أدولف الصغير وتعلمها على يدي والده فيما بعد تكاتفت مع السادية التي كان يتسم بها ملايين آخرين لتغطية «الشرعية» التي كان يحتاجها لتنفيذ مخططاته المرعبة بوحشية فظيعة.

3. والطريقة التي أثرت بها طفولة هتلر على ما سُمي «بالرايخ الثالث» يمكن توضيحها بعدد من الأمثلة.

* الخوف من اليهود تحول إلى موضوع حياة أو موت. وأولئك الذين يستطيعون إثبات أنه لم يكن لهم أجداد من اليهود حتى الجيل الثالث هم الذين كانوا في أمان. أما الآخرون فكان مصيرهم الهلاك. ولم يكن هناك قانون من أية فترة أخرى أو موضع آخر في تاريخ الاضطهاد اليهودي مثل هذا القانون، حتى في أيام محاكم التفتيش الأسبانية، كان لليهود فرصة للنجاة إذا ما اعتنقوا المسيحية. لكن، في

ظل طغيان هتلر، حتى اليهود المتجددون كانوا يُقتلون. لم يكن لديهم أي ملاذ يلجأون إليه، تمامًا مثلما كان في الحال لأدولف الصغير ووالده من قبله. وعلى الرغم من أن موظف الجمارك هذا كان يشغل وظيفة مرموقة، إلا أنه لم يستطع إطلاقًا، أن ينفض عنه «عار» كونه من اليهود.

* أعلنت سادية الرايخ الثالث أنها المبدأ الأسمى، وفي كتابه *Hitler's Willing Executioners: Ordinary Germans» and the Holocaust*[١٤]. يصف دانيال جولد هاجن كيف أن بعض الناس كان يبذلون قصارى جهدهم ليحصلوا على وظائف تمكنهم من تعذيب الآخرين. وقد رفع هتلر من شأن السادية وجعلها تُعد فضيلة بأن أعلن أنها أمر شرعي وصحيح لتعذيب اليهود. فما هي أصول الشعور باللذة في الحط من قدر الآخرين وإذلالهم وتعذيبهم، والحاجة إلى التصرف على هذا النحو؟ إن السبب قد يرجع ببساطة لتعرض الطفل لأذى سادي على أيدي والديه، وهو ما يقود الطفل تباعًا لقمع ذكرياته بل إنكارها تمامًا؛ لينتقم بعد ذلك من آخرين كي يرى فيهم بعضًا من الفظاعات التي عاناها!

* اعتُبر اليهود في عهد الرايخ الثالث أنهم ليسوا من البشر،

---

١٤. كتاب دانييل جولدهاجن «Hitlers Willing Executioners» (نيويورك، دار نشر نويف، سنة ١٩٩٦).

بل مخلوقات من طبقة أدنى. وهذا التحقير كان يشكل موقفًا آخر تبناه هتلر عن والده، الذي كان يعامله كمخلوق من طبقة دنيئة بوسعه أن يوبخه ويسخر منه ويسيئ معاملته دون أن يتعرض للعقاب.

* الفكرة المجنونة من ناحية وجود عالم خالٍ من اليهود يمكن إرجاعها إلى العذاب الذي لاقاه هتلر في طفولته. وبوسعي أن أتصور بكل سهولة أنه تعرض للاحتقار والإذلال في المدرسة بسبب ما كان يُعتقد من أن والده من أصل يهودي وأن البيت كان يشهد توترات لنفس السبب. وكان من نتيجة ذلك أنه استغرق في أوهام حياة تختلف تمامًا عن حياته، حياة لا يشوبها وجود «اليهود» — ألم يعاني هو من قسوة شخص «يهودي» من خلال قيام والده بضربه بلا رحمة، فكان أن تبنى نتيجة ذلك الفكرة القائلة إن جميع اليهود قُساة ومتحكمين مثل والده، ولهذا السبب يجب القضاء عليه محتى يمكن للجنس الآري (أدولف نفسه) أن يعيش في سلام.

عندما أُشير إلى العلاقات بين اختبارات طفولة شخص ما والظواهر السياسية اللاحقة، فإني كثيراً ما أُواجه بمقاومة شديدة ودرجة ملحوظة من حيرة مربكة. ومن الطبيعي أن هذه النوعية من التفكير غير عادية. إلا أن أي شخص يهتم بفحص الحقائق جيدًا

قد لا يستطيع تقريبًا إنكار التدرج المنطقي الذي يمكن أن نلمسه في تسلسل الاحداث.

ولقد أخبرني بعض القراء المهتمين بالموضوع أنهم في الوقت الذي يرون فيه بوضوح الغرض الذي أنشده من وراء البحث الذي أجريته عن هتلر، نجد أن الوضع الذي نجابهه في أيامنا هذي مختلف تمامًا، وهو خطر الإرهاب، ولكن – من وجهة نظري – أرى أنه المشكلة الأساسية هي نفس المشكلة. فالإرهاب يأتي نتيجة الكراهية الناجمة عن اليأس، وهناك رفض شامل تقريبًا من ناحية الاعتراف بأن هذه الكراهية لم تُولد. بل يعود أهلها إلى طفولة الشخص، وهذا معناه من حيث المبدأ أنه إنهاء أمر لا يمكن من حيث المبدأ تجنبه. وإذا رفضنا هذه الحقائق نكون وإلى حد كبير مثل أناس يُطهِّرون بكل صبر ماء النهر من الكيماويات دون أن ينتبهوا إلى حقيقة أن المصانع الكيمائية الكبرى هي التي تلقي بهذه النفايات في النهر يوميًا. وإنه لأمر منطقي أن يتحول الشخص الذي تعرض للعنف طول مرحلة طفولته دون وجود «شهود معاونين» يلجأ إليهم، في وقتٍ ما إلى «قنبلة موقوتة»، وهو الذي يكبر وقلبه مليء بالكراهية! وما أن تتبنى إحدى الأيديولوجيات هذه الكراهية، لابد لتلك القنابل الموقوتة أن تنفجر. والشيء الوحيد الذي اختلف هو العدو. فبالنسبة للحملات الصليبية العدو هو غير المؤمنين، أما بالنسبة لعصابة الكوجلوس كلان فالعدو هو السود واليهود، وبالنسبة للنازي: اليهود والفجر وأصحاب الجنسية

المثلية (الشواذ جنسيًّا)، وبالنسبة للصرب الكروات، وهكذا دواليك. ولكن القوة الواضحة وراء الذبح، والرغبة في القتل كانت دائمًا شهوة الانتقام من الإذلال الذي تعرضوا إليه في الطفولة وتم كتمانه منذ ذلك الحين.

فالأشخاص الذين تعرضوا للقسوة في تربيتهم، (ومما يؤسف له أن هؤلاء مازالوا يشكلون الأغلبية) يخضعون عن طيب خاطر للطغاة ويحيونهم عندما يمدونهم بعدو يمكنهم القضاء عليه. أما في الدول الديمقراطية فإنه أمر عادي أن ينتخبوا شخصًا مستغلًا أنانيًّا ومتخلفًا إذا كان موقفه يذكر بآبائهم وكل ما عليه أن يعمله هو أن يؤكد لهم أن مشاريعه وخططه السخيفة ستنجح بعون الله (مع أنه، كما في حالة كل من هتلر ونابليون، قد يكون الدافع من ورائها جنون شخصي أو الخوف الدائم من عجزه عن تحقيق توقعات والديهم). وأفراد الشعب لغبائهم يسمحون لأنفسهم – كمواطنين «أحرار» كما يزعمون، أن يحكمهم ويسيئ إليهم سياسيون من هذا القبيل؛ لأنهم تعلموا هذه النوعية من الاحتمال في طفولتهم، وهنا أيضًا يُحرمون من إدراك كيف إن إرادتهم، وعقولهم، وتخميناتهم قد تمت السيطرة عليها أيضًا.

ثم إن الأيديولوجيات أو الديانات التي يُسند إليها لتحويل الشعب إلى رعايا سذج لا يرون شيئًا هي غير مادية تمامًا. وكما نعرف – فإن أية فكرة يمكن استخدامها تقريبًا لتحويل الأشخاص الذين عُذبوا في طفولتهم إلى مجرد دمي لا عقل لها لخدمة أغراض

أصحاب السلطة. حتى وإن كان الطابع الاستغلالي الحقيقي لهؤلاء القادة المبجلين المحبوبين قد تم كشفه بعد وفاتهم أو ابتعادهم عن السلطة، فإن هذا لن يكون له أي تأثير يُذكر على الإعجاب والولاء غير المشروط من قِبل تابعيهم. وهم يمثلون الأب الصالح الذي كنا نتطلع إليه، ولكننا لم نحصل عليه أبدًا.

ثم إن الحملات الصليبية، ومحاكم التفتيش، ومذابح اليهود والإبادة الجماعية في رواندا وفي أماكن أخرى، تبين أن الأطفال الذين عُذبوا وأسيئت معاملتهم ينتظرون دائمًا الفرصة للانتقام لأنفسهم على أكباش فداء ويطلقون العنان دون سيطرة لكافة عواطفهم المكبوتة التي كانت تتقيح في عقولهم وأذهانهم وأجسادهم منذ طفولتهم. وهذا هو السبب في أني أعود دائمًا إلى المثال الموثق بدقة لأدولف هتلر والذي عرفت عنه الكثير جدًّا – والكثير من الأفكار التي قدمتها بعد ذلك يمكن إرجاعها إلى الإدراك الأولي الذي قدمته لي عن فعاليات الكراهية. وقبل كل شيء، إن النظر إلى الأجواء التي كانت سائدةً أثناء طفولة هتلر هو ما ألهمني بأكثر الحُجج أهمية. لقد بينت لي كيف أن تجاهل وإنكار العذاب الذي تحمله طفل في الوقت الذي كان العقل فيه يخضع لعملية التكوين يمكنه في ظروف معينة أن يصبح أرضًا خصبة للفظائع التي تؤثر ذبحًا وتنكيلًا في ملايين الناس.

وإني آمل أن يستطيع الدارسون، والعلماء، والباحثون، من خلال هذه المعرفة الخاصة بسيرة هتلر الذاتية، فهم الجرائم الكثيرة

التي تولدت عن هذه الكراهية والرغبة في الانتقام. وليس لدينا مادة مماثلة عن خبرات طفولة القتلة والسفاحين والمنتحرين بحزام ناسف في أيامنا هذي. ومن الطبيعي أن تطبيق هذه الطريقة يعتمد على مدى تفهمنا لآلام التي سادت سني طفولتنا بدلاً من التقليل من شأنها وعندئذٍ فحسب يمكن التعاطف مع آلام الأطفال الآخرين. وتحت ظروفٍ معينة، قد يُسهِّل علينا التأمل في آلام التعرف على تاريخنا العاطفي!

وكما سبق وعرفنا، تُعد السيرة الذاتية لهتلر منبعًا لا ينضب من الاستنارة. لكننا؛ ولكي نستفيد منها بشكل تام، علينا التخلي عن تعظيم والدينا. وعندئذٍ سندرك أنه من حيث الجوهر، فإن الملاحظات التي أبديتُها ليست لها علاقة تُذكر بهتلر نفسه. والدرس الذي نستطيع تعلمه هو أن الكراهية والتدمير يمكنهما أن يحدثا بطرقٍ مختلفة تمامًا، ومهما كانت الأيديولوجيات التي يُستند إليها لإضفاء الشرعية عليها، إلاّ أن جميعها ناجم عن جذر واحد مشترك، وهذا الجذر لا يتغير.

وعلى غرار هتلر، تعرض جوزيف ستالين لوحشية تجل عن الوصف في طفولته ولم يكن لديه شهود معاونون يلجأ إليهم. ولم تكن لديه أدنى فكرة أن ذكرياته البدنية هي التي دفعته إلى أن يعيد على أرض الواقع تمثيل تاريخ طفولته الخاص بمحنته المتواصلة على المسرح الضخم الذي أتاحته له ضخامة مساحة الاتحاد السوفيتي الهائلة – كان ستالين طفلاً وحيدًا، وقد وُلد – مثل

هتلر – بعد ثلاثة إخوة ماتوا في طفولتهم قبل ولادته. ولقد كان من البداية يُضرب بلا رحمة بواسطة والده الغضوب، الذي كان شريب خمر. وعلى الرغم من وظيفته الجوية، إلاّ أنه كان يتعذب طوال حياته بجنون الاضطهاد الذي حفزه على قتل ملايين من البشر الأبرياء. ولقد عاش ستالين طفولته في خوف خشية أن يقتله على غفلةٍ، والده الذي لا يمكن لأحد أن يتوقع ما يفعله. أما في مرحلة البلوغ، فقد كان هذا سببًا لأن يعيش في خوف حتى من أقرب المقربين إليه. أما الآن فبيده سلطة ليتخلص من هذا الخوف بإذلاله الآخرين.

كان ماو «Mao» ابنًا لمعلم صارم عزم على أن يغرس فيه الطاعة والحكمة عن طريق تقويمه بأسلوب بدني قاس. ونحن جميعًا نعرف عن «الحكمة» التي حاول «ماو» بعد ذلك أن يغرسها في مكان بلاده بأعدادهم المهولة، ومن الظاهر بنوايا حسنة، ولكن ثمن ذلك كان موت 35 مليون نسمة. وقد نشأ شاوشيسكو في غرفة يشارك فيها عشرة من إخوته وأخواته. وأخيراً رأى أن عليه أن يجبر نساء رومانيات على إنجاب أطفال ضد رغبتهن[15].

وقائمة الأمثلة لا نهاية لها. ومما يُؤسف له، أننا نرفض مواجهة الحقائق. لكننا نستطيع أن نتعلم منها كيف تبدأ الكراهية، وإذا

---

١٥. انظر كتاب «Breaking Down the Wall of Silence» لأليس ميللر (نيويورك، دار نشر بيزك بوكس، سنة ٢٠٠٩).

أخذنا هذا الدرس بجدية لن نميل إلى الاعتقاد أنه ليس لدينا شيء نعمله حيال ذلك.

جذور الكراهية

لماذا ترانا مهتمين للغاية بأن نعرف أسباب الشر الفطري الموجود في تكويننا الجنيني؟ ببساطة لأن معظمنا ضُربنا حينما كنا صغارًا أو لا نخشى شيئًا قدر إحياء الألم الذي نجم عن إذلالنا في صغرنا. في الوقت ذاته، كان قد قيل لنا إن هذا كله من أجل خيرنا؛ ولذلك تعلمنا أن نكظم هذا الألم. إلا أن ذكريات الإذلال الكثير الذي اختبرناه ظلَّت مختزنةً في أذهاننا وأجسادنا. ونحن نحب والدينا، ولذلك صدقناهم عندما أخبرونا أن الضرب واللطم كانا مفيدين لنا. ومازال معظمنا يعتقد ذلك، ويداومون التأكيد على أن تربية الأطفال لا يمكن أن تكون صحيحةً إلاّ بالضرب وما يصاحبه من إذلال. في الحين الذي ينكر الأطفال ويتنكرون لما تعرضوا إليه من إذلال، فتستمر الدائرة الشريرة، ومن ثَمَّ الرغبة الجامحة في الانتقام والأخذ بالثأر والعقاب دون هوادةٍ أو رحمة. ثم إن الغضب الذي كتم أثناء الطفولة يتحول إلى كراهية قاتلة، ونجد أن المجموعات الدينية والعِرقية تراها على استعداد تام لتقدم الأيديولوجيات التي تبرر وجود هذه الكراهية. وما الإذلال إلاّ سُم يستحيل مقاومته. وهو ينتج إذلالاً جديدًا يغذي تكاثر العنف ويغطي على المشاكل الأساسية.

ولكي نخرج من هذه الدائرة الشريرة علينا مواجهة الحقيقة. لقد كنا أطفالًا تعرضوا للإذلال، وكنا ضحايا جهل والدينا، وعدم وعيهم بتاريخهم، والجروح التي خلفتها طفولتهم. لكننا كبالغين، بوسعنا الخروج من هذا القالب. وعلى العكس من الطفل الذي نشأ دون وجود «شهود معاونين»، فنحن لدينا بدائل مفيدة أفضل من الإنكار. وبوسعنا أن نفضّل المعرفة والإدراك، بدلًا من أن نسمح لانفسنا أن ننقاد لمعرفتنا العاطفية غير الواعية والمخزنة في أجسامنا والخوف من الحقيقة الذي تغرسه فينا. وقد نشعر بنفور هائل بالنسبة لمعرفة هذا النشاط الخاص بذاكرتنا العاطفية والجسدية؛ لأن الأفكار التي تقدمها مستقلة عن عقولنا الواعية وهي أيضًا جديدة وغير مألوفة. وقبل هذا وذاك، هذه نوعية من الذاكرة التي ليس لنا سيطرة عليها. إلا أن معرفتنا بهذه الظواهر يمكنها في الواقع أن تعطينا سيطرة أفضل عليها، وحماية أعظم من نتائجها. والام التي تلطم طفلها «عن غير إرادتها.

أو «بالغريزة» لن تكون دارية في العادة على دراية بأنها فعلت ذلك لأن جسمها وذكرياته دفعاها إلى ذلك. (الأمهات اللواتي لم تُضربن في طفولتهن لا تضربن عادة أطفالهن بشكل لا إرادي). ولكنها إن فطنت لهذه الحقيقة، يمكنها أن تتعامل مع هذه النزوة بشكل أكثر إيجابية، وسوف تزيد سيطرتها على نفسها وتنقذ نفسها وطفلها من الألم الذي لابد وأن ينجم عن ذلك.

وإذ تسلحنا بالمعرفة التي تحت تصرفنا هذه الأيام، بوسعنا أن نتبنى بشكل تدريجي أفكارًا وحلولًا مختلفة عن الحلول التي ورثناها في تقليد عمره ألف سنة من العنف، والعقاب، والأخذ بالثأر (يدعمه ضعف وجهل وخوف). أما إذا آثرنا أن نظل سجناء هذه الأفكار الموروثة، فهذا يعادل رفضنا أن نتعلم من وعن الحقائق التي في متناولنا. والتساؤل هنا لماذا لم نلحظ طيلة ألفي عام مضت ممثلا ولو واحدًا للكنيسة قد صاغ سلوكه على غرار سلوك يسوع المسيح؟ ولماذا لم تحارب الكنيسة إطلاقًا معاقبة الأطفال بعقوبات بدنية؟ فالكنيسة تعظ – وتمارس – التعاطف، التحمل، والتسامح، وذلك بالنسبة للبالغين، ولكنها تنكر صدمة هذه البركات على الأطفال ولماذا هبت الكنائس المسيحية في إفريقيا تهاجم حكومة جمهورية جزيرة القمر حين أرادت منع التأديب البدني للتلاميذ؟ السبب الذي وُضِع في الالتماس المقدم لمعارضة هذا القرار هو أن التأديب البدني لأطفال المدارس واجب ديني. والسبب الوحيد الممكن لهذا الغموض السيكولوجي المفرط هو أن الكبار من ذوي العلاقة محصورون في تقليد القوة، والأخذ بالثأر والانتقام للإذلال الذي أنكروه والذين يمررونه دون قصد للجيل التالي.

وإذا كان الكتاب المقدس والقرآن قد حاربا علنًا وصراحةً تلك القسوة المنتهجة في معاملة الأطفال، فعلينا أن نتطلع إلى المستقبل بعقلٍ أكثر تساهلًا. ومع ذلك، فإن ما يُؤسف له، أن

السلطات الدينية ترفض بعناد مواجهة المعلومات الحيوية الجديدة عن الأخطار التي يتضمنها هذا بالنسبة لعقل الطفل. كما أنه ليس لديهم أدنى نية للكلام في صالح المعاملة المحترمة للأطفال، ومن ثم لمستقبل البشرية؛ لأنهم مثل الأطفال الخائفين. ومثل لوثر، وكالفن وكثيرين من الفلاسفة، من قبل، ومنذ ذلك الحين، فقد كانوا أساسًا مهتمين بحماية الصورة الطاهرة لأمهاتهم والرفع من شأنها. وهذه هي الصورة المثالية للأم التي عملت الشيء الصحيح عندما كانت تضرب أطفالها دون رحمة. وعلى الرغم من كافة الكلمات اللطيفة التي كتبت عن المحبة والخير، فإنهن رفضن أن تعرفن أن القدرة على الحب قد تدمرت في الأطفال.

7

جنود مثاليون:
متى نُصبح في غير حاجة إليهم؟

الأطفال الذين يُضربون، ويتعرضون للإذلال والعذاب، والذين ليس لديهم شهود معاونون يلجأون إليهم طلبًا لمعونتهم بين آونة وأخرى، تتولد فيهم متلازمة خطيرة في حياتهم اللاحقة. هم يُحملون بمشاعرهم، بل إنهم يخافونها مثلما يخافون الوباء، وبالتالي تراهم عاجزين عن معرفة عدد من الارتباطات الحيوية تهمهم كبالغين، ينفسون عن القسوة التي عُوملوا بها في أناس أبرياء، دون أن يدروا ذلك، ودون تحمل أية مسؤولية حيال ذلك، وهم كوالديهم من قبلهم، يرون في هذا «فداء» لآخرين. والنتيجة هي سلوك غير مسؤول بالمرة يظهر في صورة مشروعية زائفة لعدد من الأيديولوجيات المختلفة إلى جانب رياء غير محدود. أمَّا في عصرٍ كعصرنا هذا، فالتكنولوجيا التي لا حدَّ أو حدود لمعرفتها إلى الآن، قد تُشكل تهديدًا خطيراً لمستقبل كوكبنا، لما قد يتحه هذا التطور من أعمال عدائيةٍ وغير إنسانية!

«نحن لا نريد أن نضربكم، ولكننا مضطرون إلى ذلك لكي نطرد الشر الذي أتيتم به معكم إلى العالم». هذا ما كان الآباء يعتقدون على أيام لوثر، وهذه هي الكيفية التي كانوا يتكلمون بها مع أطفالهم. لقد أخبرهم لوثر أن من واجبهم أن يحرروا أطفالهم من قبضة الشر؛ لكي يَشبُّوا أطفالاً مسيحيين يخافون الله، وذلك عن طريق ضربهم. وقد صدقوه، ولِمَ لا، فلم يكن لديهم حينها وسيلة لمعرفة أن لوثر كان يُضرب في طفولته بوحشيةٍ بالغة من قِبل أمّه، وأن تأكيده على هذه النوعيةِ من التربية إنما كان مقصده المحافظة على صورة الأم الصالحة المحبة التي ابتكرها في مخيلته بواسطة إنكار وكتمان ما تعرض إليه من ألمٍ وأذى مفرط!

وبالنظر إلى أنهم صدقوه، فإنهم لم يعرفوا أنهم بدلًا من أن يخرجوا «الشياطين» الذي تلبس أطفالهم الأبرياء، فإن قسوتهم كانت في الواقع تغرس فيهم «بذور الشر». وكلما زادت شدة الضرب وقسوته مرةً وراء أخرى، كانوا يزدادون سوءًا للحد الذي معه تفاقمت بداخلهم قسوة تدميرية جنوا ثمارها عندما بلغوا في آخرين!

دعونا نتساءل، هل معرفة الوالدين وثقافتهم، أفضل الآن عن ذي قبل؟ نعم، كثيرون يعرفون الآن أكثر، إلا أن كثيرين أيضًا ليسوا على هذه الحال. حتى في أيامنا هذي، وبعد مرور أربع مئة سنة، تثبَّت الكثيرون أكثر في جهلهم بواسطة هذه المعتقدات. وكل ما تغير هو مفردات اللغة فقط. ونحن لا نتكلم بعد عن

الشياطين في علاقتهم بالتربية. بل إن اللوم يقع على «الجينات». وبعض وسائل الإعلام ليس لديها توجس بالنسبة لتجاهل تاريخ الحرب العالمية الاخيرة، والدروس التي تعلمها لنا، وتخبر قراءها بتجاهل طائش لكل التقدم الذي تحقق، والذي مفاده أن الجرائم والاضطرابات العقلية يُمكن أن تُنسب إلى الجينات. وهذا يأتي جنبًا إلى جنب مع تبني «الحكمة» العتيقة التي تقول إن معاملة الصغار باللين أمرٌ ضار، وإن هذا هو سبب أن كثيراً من المراهقين بمجتمعنا الآن «مضطربين عقليًّا».

ألا تتناقض الحقيقة مع هذه التأكيدات؟ وهل عومل هتلر، وهيملر وإخمان بلينٍ أكثرَ من اللازم؟ وأطرح على مؤيدي التأديب البدني هذه الأسئلة، وسوف تكتشف أنك لن تحصل على أية إجابة. والأمر الهام هو أن أيديولوجيتهم لا تتماشى مع الحقائق. وعِوضًا عن ذلك، فإنها تتغذى على اختبارات هؤلاء المكبوتين. وهنا تسود نوعية مختلفة تمامًا عن المنطق السائد، منطق الكبح، الذي لا يجد أية صعوبة في التعامل مع التناقضات، نوعيةٌ ليس غرضَها العثورُ على الحق، بل الحيلولة دون تجدد الجروح القديمة.

كل إنسان يُولد في هذا العالم دون أن تكون لديه نوايا شريرة، مع حاجة قوية واضحة إلى حفظ حياته (حياتها)، إلى أن يَحب ويكون محبوبًا. لكن إن كان الأطفال لا يجدون المحبة والحق بل الكراهية والأكاذيب، وإن ضُربوا بدلًا من أن يلقوا الحماية. فلابد والحال هذه من أن يكون لهم الحق المطلق في أن يصرخوا محتجين على

هذه البلاهة وهذا الشر. وهذا سيكون الرد الصحي والطبيعي على الهجمات التدميرية التي يشنها عليهم الكبار. وهذا الاحتجاج له تأثيره على صحتهم، وكرامتهم، وتقديرهم لذواتهم، ووعيهم الذاتي ومسؤوليتهم.

غير أن الأطفال الذين يُضربون ويُهملون وتُساء معاملتهم لا يُسمح لهم بالدفاع عن أنفسهم. وكافة الإمكانات التي أعطتها لهم الطبيعة من أجل حفظ الذات هي خارج الحدود. وهذا الاحتجاج قد يكلفهم حياتهم.

علاوةً على ذلك، هناك نزعة لا تزال في مرحلة النمو، وليس لها عَلاقة بالتعامل مع هذه المشاعر الغامرة. وفي معظم الحالات سيكتم الأطفال على أساسها ذكرى هذه المأساة والمشاعر القوية ولكن غير المرغوب فيها، التي تلازم هذا الأذى: الغضب القاتل، الرغبة في الانتقام، وشعور المرء بأن العالم كله يهدده. ذلك أنه بالنسبة للطفل الذي هو دون «شهود معينين»، فإن الوالدين يعتبران كلَّ العالم بالنسبة له؛ لذا فمن المرجح أن يكون بعقله اللاواعي رغبة قاسية في تدمير العالم؛ فهي الرغبة الوحيدة المتاحة لوجوده.

وبالنظر إلى أن كافة هذه المشاعر قد كُبحت؛ ولأنهم لم يختبروها عن وعي إطلاقًا، وحيث إن الحاجة إلى الاحترام والحق والمحبة لم تتجسد بشكل كافٍ، فإن كثيرين من هؤلاء الأطفال الذين

تعرضوا للأذى، يذهبون بحثًا وراء رضا رمزي، على سبيل المثال، في صيغ الاعتراف الاجتماعي بالانحراف والجريمة. وتُعد صناعة الأسلحة، وتجارتها، وأخيراً الحرب، مشاهد نموذجية يمكنهم أن يُفصحوا من خلالها عن كم الغضب القاتل المخزون داخلهم، والذي لم يُختبر بوعي إطلاقًا. ولكن تم التنفيس عن هذا الغضب في أناس ليس لهم أي دور في تكوينه، في حين أن الإنكار، وإضفاء سمة المثل الاعلى استُخدما لإنقاذ المجرمين الحقيقيين.

ومن المعروف أن كل شيء مباح في الحرب مما كان قبل ذلك ممنوعًا. وتكفي صورة عدو لتصرف الانتباه عن الكراهية الراسخة والغضب المدمر الذي بلا حدود أو قيود والذي يكتبه الطفل الصغير، والذي بلا سيطرة ولا تقويم لأنه لم يُختبر عن وعي إطلاقًا كقنوات مسموح بها بدون هذه المشاعر التي تتطلب دائمًا أن تنفذ إلى العقل الواعي.

ذات مرةٍ سُئل طيار تابع للولايات المتحدة الأمريكية، كان قد اشترك في حرب الخليج سنة 1990 – 91، عما شعر به لدى عودته من إحدى الغارات الجوية. وكانت إجابته هي الشعور بالرضا؛ لأنه أدى مهمته بشكل جيد. فسأله الصحفي: «أهذا هو كل شيء»؟ رد الطيار بكل هدوءٍ ورباطة جأش، قائلًا: «وهل هناك شيء آخر من المفترض أن أشعر به»؟ ماذا لو سُمح لهذا الرجل أن يشعر، إن كانت مشاعره قد تجمدت لسنوات دونما انقطاع؟ لربما كان تعاطف مع الخوف والعجز والغضب الذي كان

ينتاب الناس الذين كان يقذفهم بالقنابل، ربما كان قد شعر بالعجز السابق للصبي الصغير الذي كان يتعرض لكثيرٍ من الضرب المبرح. وفي هذه الحالة، كان سيقدِّر الرابطة التي بين الإذلال الذي اختبره في مرحلة مبكرة من عمره، والشعور بالرضا لكونه قادرًا على تهديد الآخرين بالقنابل، ولما كان يُعد ضحيةً لا حول لها ولا قوة. ولما كان يُعد جنديًا مثاليًّا. ولكنه كبشر يحس ويشعر، ربما كان قادرًا على مساعدة الآخرين أن يدركوا قوة ما كانوا يتآمرون فيه. وربما كان قد أسهم في منع الحرب في المستقبل. الواقعُ المرُّ أن الناسَ يتحملون عبءَ وأهوال الحروب؛ لأن هناك أناسًا لا حصرَ لهم أو عدد، حياتُهم وحياة الآخرين بنظرهم تافهة لا قيمة لها، وهم أناس تعلموا كيف يدمرون الآخرين أو يُدمرون أنفسهم. وهؤلاء الناس لم تتولد فيهم إطلاقًا محبة للحياة؛ لأنه لم تُتح لهم إطلاقًا فرصةٌ للقيام بذلك.

أقوى من الأسلحة

إن كنا لا نريد ألا نُحسب بين ضحاياهم، فكل ما علينا عمله هو تقدير أن هذه الكراهية هي أقوى من أية أسلحة يمكننا تصورها. ويجب علينا أن نفهم أخيرًا أن هذه الكراهية يمكن حلها إذا عرفنا كيف نعمل ذلك فحسب. أما الذي نختبره في أيامنا هذي ما هو إلا نتيجة كظم آلامنا المبكرة، والانفصال بيننا وبين مشاعرنا، وما نجم عن ذلك من عدم القدرة على رؤية العلاقات.

وثمة مثال رائع لذلك تمثل في إنتاج الغاز السام. ومن – على أية حال – كان يريد حرب الخليج؟ كانت الشركات الألمانية تريد فحسب أن تربح مالاً بانتاج الغاز السام وبيعه – وهذا أمر مشروع تمامًا، أليس كذلك؟ كما أنه من المشروع بنفس القدر أن تكون كتومًا بالنسبة للنتائج ولم تنسَ الآلام التي لحقت بالآخرين. وهل كانت الحكومة الألمانية تريد أن يُصنع الغاز السام في بلادها؟ كلا، على الإطلاق. وحقيقة أن دافعي الضرائب الأمناء تحملوا هذا إنما هو أمر مشروع بنفس القدر، أليس كذلك؟ ألم يتذكر أحد أن هذا كان غازًا لقتل الناس؟ نعم، فلم يكن من اختصاص أحدهم أن تطرأ بباله مثلُ هذه الأفكار. لكل واحد مصلحة، ولكن، لا تُوجد مصلحة «للأفكار التافهة» ولكن ماذا عن خبير السموم البلجيكي أوبن هندركس؟ ألم يخبر الأمم المتحدة والحكومات المختلفة عن الطبيعة المهلكة لهذا الغاز؟ ولماذا واجهت تحذيراته أذانًا صماء؟

قد يطرح الشباب في أيامنا هذي مثل هذه الأسئلة، وهم في رعب. وكانت الإجابات التي يتلقونها لها دائمًا صورة واحد لا تتغير: «ليست لدي أية فكرة، لم يكن ذلك من اختصاصي، ولم أكن مسؤولاً ، وكنت أعمل طبقًا للتعليمات» وهذه الإجابات تذكرنا بأقوال مماثلة في فترة ما بعد الحرب. وقد أباد النازي شعوباً بأكملها بالغاز السام، وأطلقت عليه حلًّا نظيفًا؛ لأن ملايين من البشر قُتلوا دون سفك قطرة دم! ثم إن الأبناء الذين لم يستدعوا شجاعتهم إطلاقًا لمواجهة فظائع آبائهم وجهًا لوجه، تراهم

في وقت لاحق يشاركون في إحياء محتمل لهذه الوحشية في المقام الاول؛ لأنهم لم يسألوهم بجدية. ولو كانوا قد فعلوا ذلك، لأدركوا فظاعة هذه الوحشية، ولما استطاعوا عندئذٍ أن يُضفوا عليها سمة الدينونة.

وهنا نرى منطق القمع في العمل. وإني أرفض الاعتراف بما فعله والدي بي وآخرون. وإني أسامحهما بلا قيد أو شرط. وأفضّل ألا أتعمق في بحث الأمر، وألا أدينهما، ولا أسائلهما ذلك لأنهما والداي. ولكن جهازي (جسمي) يعرف ما حدث على الرغم من أنه ليس لديَّ ذاكرة واعية عن ذلك طالما أن مشاعري قد كتمت. وإني أشعر بما يدفعني إلى تكرار الجرائم التي ارتُكبت ضدي (تدمير حياتي) دون أن ألحظ ذلك. وفي إساءة معاملتي لأطفالي، وفي المعركة القاسية ضد أناس أعلنتهم أعدائي، وفي تدمير الحياة حيثما تزدهر. وبوسعي أن أقيم تمثالاً لوالدي وأثبت إخلاصي الدائم لهما. وثمة ملايين من الاطفال الذين أُذلوا، فصاروا غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم ضد الهجمات التدميرية التي صبَّت غضبها على كرامتهم الشخصية، تذكرهم الحروب بالتاريخ الذي كتم تقريبًا، والخاص بالتهديدات التي تعرضوا إليها. هم يشعرون بغضب واضطراب، لكن وبالنظر إلى أن ليس لهم اتصال بتلك الذكريات المبكرة والمشاعر التي صاحبتها، فإنهم لا يستطيعون تقدير ما هم عليه؛ واستكمالاً الهرب من تاريخهم الأليم، يلجأون للخطط التي تعلموها كأطفال، دمِّر الآخرين وإلاّ سيدمرونك، ولكن عليك أن

تكون أعمى مهما كان الثمن. وهم في عماهم يهربون من شيء سبق أن حدث منذ فترة طويلة مضت.

ولكي ينسى الرجال الأمور المذلة التي حدثت لهم، وكبادرة محبة من قبلهم، تجدهم يذهبون إلى العاهرات، ويدفعون لهم مقابل الضرب بالصوت، ويقنعون أنفسهم، كما يقنعهم شركاؤهم طوال هذه السنوات، أنهم في الواقع يستفيدون من هذا الوضع المأساوي (فقدان كرامتهم والتوجه الداخلي). ولكي تنسى بعض النساء اعتداءات أبائهن الجنسية، فإنهن تتحولن إلى عاهرات وتخضعن أنفسهن لمزيد من الإذلال تمشيًا مع الوهم القديم بأن تغيير الشريك باستمرار وطواعية الرجال ستعطيهن شيئًا يماثل القوة. إن صناعة الجنس S/ M ونوادي الجلد بالسوط المختلفة تربح كثيراً من هذه الرغبة الملتهبة (للرجال والنساء) في الدخول إلى تاريخ طفولتهم مرة واحدة وإلى الأبد بمساعدة سيناريوهات جديدة ولكنها في جوهرها متشابهة تمامًا. وبرغم ذلك فإن هذه الخطة مآلها الفشل، وسيكون عليهم باستمرار استكشاف طرق جديدة لا يضطرون فيها إلى مواجهة حقيقة طفولتهم. وهنا يلجأون إلى الإفراط في تناول الخمر والمخدرات، ولكن الثمن فادح.

وعلى صعيد آخر، تقدم لنا الحروب، وبدون مقابل – ومع ذلك ليس بدون ثمن على المدى البعيد – خطة هائلة من نوعية مماثلة، فهي تقدم لنا فرصة نموذجية لنتخلص من الضغط العاطفي الذي كان يلازمنا منذ الطفولة، سواء بتدمير أنفسنا أو بتدمير

الآخرين. ومنذ عهد قريب، عرض أحد البرامج التليفزيونية مشهدًا لوحدة مختارة من جيش الولايات المتحدة الامريكية وهم يتدربون كيف يصمدون أمام التعذيب في حالة وقوعهم في الأسر. وهذا التدريب الوحشي يشترك في نواحٍ عديدة مع تدريبات «المعلم» الألماني الشهير في القرن التاسع عشر، د. دانييل مورتز شروبر، الذي كان يؤكد أن العذابات التي كان يعذب بها الأطفال كان القصد منها «أن تكسبهم صلابة» ولذلك كانت في مصلحتهم. وقد اقترحها لتكون استراتيجية عالمية لتربية الأطفال. وحقيقة أنه - تمامًا مثل الضباط المسؤولين عن الوحدة المختارة - كان يُشبع رغباته السادية من خلال هذه العملية، لم يلتفت إليها ضحاياه. وكانت هذه الوحدة تتضمن نساء، وكان الاشتراك اختياريًّا تمامًا.

وأن نعرف - كما هو الحال بالنسبة لنا - من البحث في قصص طفولة أصحاب البيريهات (القبعات) الخضراء أن جميع المتطوعين ممن اشتركوا في حرب فيتنام، خاضوا وسائل تدريب وحشية صُممت لتغرس فيهم الطاعة غير المشروطة، تمامًا مثل المجرمين النازيين، فإننا لم نعد نسأل أنفسنا لماذا يتطوع الناس لكي يُعاملوا بهذه الطريقة السادية المنافية للعقل. وكل ما كان يتطلبه الأمر هو أن يُقال لهم - كما سبق وقيل لهم في طفولتهم - إن هذا سيكسبهم مناعة ضد تعرضهم للتعذيب بعد ذلك؛ لأنهم تعلموا أن يكونوا أشداء، ذوي قدرة فائقة على التحمل. ولو كان كل من هؤلاء الأبناء والبنات على صلة بتاريخه، لوجدوا الكثير من الطرق

المفيدة والمثمرة لحفظ أنفسهم وكذلك العالم من الأخطار الحقيقية. وعلى العكس من الأطفال، من غير المحتمل بالنسبة للبالغين أن يموتوا فعلاً من السخط والألم الناجمين عن تعذيبهم. وليس لديهم مبرر للتعامي وللهرب المستمر من شيء حدث منذ فترة طويلة مضت. وهناك طرق لتحقيق الاتصال بتواريخنا المكبوتة.

ثم إنه حتى أكثر الأسلحة فعالية لا يمكنها على الإطلاق إيقاف إنتاج أسلحة جديدة أكثر فتكًا، بل ولن يتخلصوا من الكراهية الهدّامة طالما أنهم يجدون لها بدائل متنكرة بالأيديولوجيات، ومادامت قد تُركت دون حل من سياقها الأصلي. وإذا أردنا أن تحمي الحياة على هذا الكوكب، علينا أن نتحدى هذا التعامي الخطير حيثما واجهناه، وبصفة خاصة في أنفسنا.

أما الناس الذين يعرفون تاريخهم، فإنهم لن يضحوا من أجل محاولات أناس آخرين أن يضمدوا جروحهم ويهربوا من ماضيهم. وسوف يجدون طرقًا أخرى لوضع حد للمنازعات أفضل كثيراً من قعقعة السيوف وتدمير الحياة. بل ولن يشعروا بالحاجة إلى التضحية بالآخرين للهرب من حقيقتهم. بل أنهم سيكونون على ألفة تامة بها. وليس هناك بديل عن الحقيقة، والمواجهة مع تواريخنا الشخصية والجماعية. ومعرفة هذه الحقيقة هي الشيء الوحيد الذي بمقدوره أن يحمينا من تدمير أنفسنا بالكامل.

8

سادية مطلقة

لقد تملك الرعب أناسًا كثيرين على مستوى العالم من الانحرافات الجنسية التي ارتكبها الجنود الأمريكيون إبان السنوات الأولى من الحرب العراقية. ولكني نادرًا ما لمست مثل هذا السخط ردًا على الممارسات السادية التي ارتُكبت ضد الأطفال، وعلى سبيل المثال في المدارس الأمريكية والبريطانية. والسبب هو أن هذه الممارسات كانت دائمًا ما تُصنف كجزء من تعليمهم. أما الوحشية التي مُورست ضد الراشدين فقد وُصمت (وعن حق) بأنها مخزية. وكثيراً ما كانت الدهشة تنتاب العالم بأن تطل هذه الوحشية برأسها القبيح بين الأمريكيين، الذين كانوا قد نجحوا في إقناع جماهير العالم أنهم حماة السلام العالمي. ولكن هذا كله عرضة للتفسير، ولو أن هذا التفسير لم يُقدم إطلاقًا.

وعلى أساس ذلك، فإنه من المؤكد أنه شيء طيب أن الضوء قد سُلط أخيراً على الوضع، وأن الكذبة قد روجت لها وسائل

الإعلام. والكذبة تأتي على النحو التالي: نحن أمة متحضرة محبة للحرية، ونحن نأتي بالديمقراطية والاستقلال لأقصى بقاع العالم – وبهذا الشعار على راياتها قامت الولايات المتحدة بغزو العراق، حيث أحدثت خرابًا هائلًا فيما لا تزال تُصر على أنها تأتي معها بقيم ثقافية. وقد تبين الآن أن الجنود المدربين تدريبًا جيدًا، والذين تبدو الأناقة على مظهرهم لم يجلبوا معهم قنابل وصواريخ فحسب، بل وترسانة ضخمة من الحقد الكامن فيهم، وهذا أمر غير ظاهر لأحد، ولا حتى لأنفسهم، حيث أُخفي بعناية، ولكنه مع ذلك يُعد خطرًا لهذا السبب عينه.

وقد يسأل المرء نفسه من أين جاءه هذا الحقد الشديد، وتلك الرغبة الدفينة في التعذيب أو السخرية، وإساءة معاملة الأسرى الذين لا حول لهم ولا قوة. ما هو الشيء الذي من أجله يقوم هؤلاء الجنود – الذين يبدو أنهم بواسل – بالانتقام؟ وأين تعلموا هذا السلوك؟ في نفس المكان الذي يتعلم فيه أي إنسان آخر: أولًا في العائلة كأطفال صغار، حيث تعلموا الطاعة بواسطة سوء الاستغلال والأذى البدني، ثم في المدرسة، حيث تعرضوا – كضحايا ضعفاء للسادية من بعض مدرسيهم، وأخيرًا، أثناء تدريبهم العسكري، حيث عاملهم ضباطهم الكبار كأنهم قذارة ليغرسوا فيهم قدرة على التعامل مع أي شيء وليكتسبوا صلابة.

والرغبة في الانتقام لا تأتي من لا شيء. بل نجد أصلها في السنوات الأولى من الحياة، حيث يُجبر الأطفال على المعاناة

في صمت فيما تتم الإساءة إليهم بقسوة بذريعة التربية الصحيحة. ثم إن أساليب التعذيب يتم تعلمها أولًا من الوالدين، وبعد ذلك من المعلمين والرؤساء وبرغم ذلك، كثيرون يتوقعون هذا التعليم النظامي عن طريق المثل الذي يتعلمونه من تدمير آخرين، ولكي يتجنبوا عواقب شريرة، كما لو كان الأطفال أوعية يمكن تفريغها بين آونةٍ وأخرى. ألا أن العقل البشري ليس وعاءً. فالأمور التي نتعلمها في وقت مبكر من الحياة لا يمكن إلغاؤها أو عكسها. وهذا هو الدرس الذي نتعلمه من أحداث غزو العراق.

وفي كتاب «The body Never Lies" أشرت إلى أنه في اثنتين وعشرين ولاية في الولايات المتحدة الأمريكية، نجد أن ضرب الأطفال والمراهقين أمرًا مشروعًا، فضلًا عن إذلالهم، وفي كثير من الأحيان يتعرضون لمعاملة سادية ومن ثم لتعذيب حقيقي[16]. ولكن هذا السلوك لا يُعد تعذيبًا لأنه يتم تحت مُسمى التربية، التقويم، أو القيادة. وتؤيد الديانات هذه الممارسات. وما من أحد يرفع صوته احتجاجًا، باستثناء بعض المواقع على شبكة الإنترنت. وعلى العكس من ذلك، تغص شبكة الإنترنت بإعلانات تقدم السياط والأدوات الأخرى اللازمة للعقاب البدني للأطفال الصغار؛ حتى يُصبحوا أشخاصًا يتقون الله، ومن النوعية التي يريدها الرب الصالح، أو التي يستطيع أن يُحبها. وتشير الفضيحة في العراق إلى ما آل إليه هؤلاء الأطفال بالفعل، وأية نوعة من

١٦ تُعد العقوبة البدنية الآن عقوبة شرعية في عشرين ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية.

البالغين سيكونون. وما هؤلاء الجنود إلاّ ثمار تربية كانت على أساس العنف، والضغينة والانحراف.

وتردد وسائل الإعلام أقوال الخبراء النفسيين الذين يصرون على أن الوحشية التي أظهرها هؤلاء الجنود الأمريكيون جاءت نتاج ضغوط الحرب أو لأوامر من ضباطهم العظام. وإنها لحقيقة مؤكدة أن ثقة الجنود الأمريكيين في العراق أثناء تصرفاتهم الوحشية المنحرفة لم تكن إلا نتيجة أوامر صدرت إليهم من ضباطهم أو قياداتهم العُليا. ولكن الأرض كانت مهيأةً من قبل لهذه الرغبة الجامحة في تعذيب الآخرين. وإنها أيضًا لحقيقة لا ريبَ فيها أن حالة الحرب تفجر العدوان، غير أن هذا العدوان أصلًا لابد وأنه كان موجودًا إنما في شكلٍ مستتر. وما من إنسان نشأ بطريقة بعيدة عن العنف في البيت أو في المدرسة بوسعه أن يسخر من أسرى لا حول لهم ولا قوة، أو يسيئ معاملتهم. هذا يُعد مستحيلًا . ونعرف من تاريخ الحرب العالمية الثانية أنهم، إذا كانوا قد شبوا دون أن يتعرضوا للعنف، كان بمقدور الجنود المجندين أن يُظهروا وجهًا إنسانيًّا، حتى في أحرج الأوقات التي تتولد عن ظروف الحرب. كما أننا نعرف أيضًا من روايات كثيرة عن الحياة في المعسكرات، والعداوات المسلحة أنه حتى هذه الضغوط المفرطة لا تحول بالضرورة الناس إلى أشخاص منحرفين.

وللانحراف تاريخ طويل وغامض متأصل بشكل ثابت في الطفولة. والحقيقة أن هذه القصص تظل في العادة مخفيةً من

وعن المجتمع، وهذا أمر لا شكَ يدعو للدهشة والعجب. وثمة أناس كثيرون جدًّا رُوعوا ذات مرة وأُجبروا على الطاعة بواسطة العنف، لديهم مبرر قوي أن يطلبوا ألاّ يذكّرهم أحد بالآلام التي كابدوها في طفولتهم وألاّ يسمحوا إطلاقًا للحقائق المكبوتة أن ترى النور. وعِوضًا لذلك، فإنهم يفضلون أن يُجلدوا في نوادي الجلد بالسوط، ويصرون على أن يتمتعوا بهذا بدلاً من أن يسألوا أنفسهم لماذا هم على استعداد للخضوع لمثل هذه الانحرافات.

وعبادة اللاوعي في مجتمعنا يبدو أنها مازالت مزدهرة دون أية قيود. وليس من الحقيقة في شيء أنه يوجد «وحش مفترس» في داخل كل واحد منا، يعكس ما يؤكده كثيرون دون وعي. فالوحش لا يكمن إلاّ في الأشخاص الذين عُوملوا بطريقة منحرفة في طفولتهم ومع ذلك يُنكرون هذه الحقيقة بقوةٍ وإصرار. وهم في واقع الامر يبحثون عن أكباش فداء ويجدونها من أجل انتقامهم دون أن يعوا ذلك، أو يدمرون أنفسهم بالمخدرات وما شابه كي ما تُنسيهم الأعمال المؤذية التي ارتُكبت ضدهم. وهذا الألم بالنسبة للطفل كان غير محتمل. ولكن البالغين يستطيعون تحمله، وبفضل وعيهم، يمكنهم أن يطردوا «الوحش» إلى الأبد.

9

مأساة جيسكا

لم يحدث هذا أثناء الحرب، أو فيما يُسمى بالعالم الثالث. بل في وسط أوروبا، وفي أكثر بلادها المتحضرة. ذلك أنه في سنة 2005 لقت طفلة صغيرة اسمها جيسكا حتفها جوعًا؛ لأن والديها حرماها من الطعام، وكان ذلك في مدينة هامبورج الألمانية. ولقد تعاملا بسلبية مع محاولة هذه الطفلة أن تخفف آلام الجوع بأن تأكل من شعرها، أو بقطع من القماش قضمتها من الوسادة. وفي الوقت ذاته، انغمسوا هم في تناول الطعام والتمتع به باحتساء الخمر، ولم يفعلوا شيئًا لإنقاذ حياة ابنتهما.

ومن المفهوم أن غالبية الناس يعتقدون أنه لا يمكن أن يُوجد تفسير لهذه الكراهية التي لا يُسبر غورها لطفلة من ذويها. ومثل هذه القسوة البالغة نظر إليها عامة الناس على أنها أمر غير مفهوم بالمرة. كما أن الصحفيين في حيرة من ناحية التعرف على الأهداف الكامنة وراء هذه الجريمة «غير المسبوقة». لكن الأمر الذي يدعو

إلى الدهشة حقًّا هو أن الخبراء، والأطباء، والأخصائيين النفسيين أجمعوا على أن هذه الحالة لم يسبق لها مثيل، على الرغم من أننا تقريبًا نقرأ يوميًّا تقارير صحفية تتحدث عن انحرافات تتعلق بإلحاق الأذى بالأطفال. وبرغم ذلك كلّه، فإن الأبحاث، في أسباب هذا السلوك، نادرة. ويكاد المرء لا يستطيع تجنب الانطباع بأنه يوجد اتفاق ضمني يمنع الناس من طرح السؤال البسيط «لماذا؟».

وقد عبَّر هذا الخطر عن نفسه بوضوح في آراء الخبراء بالنسبة لهذه الحالات. ولم تذكر مصادرهم أي شيء لابد وأنهم على علم تام به، وأعني بهذا أن القسوة التي أظهرها هؤلاء المجرمون تولدت أثناء طفولتهم، وفي وقت لم تكن عقولهم فيه قد اكتملت. ومن المفهوم أنهم في الحقيقة قد لا يعرفون هذا. وبالنسبة لحالة جيسكا، الأمر واضح تمامًا، وهي تشير إلى العواقب التي يمكن أن تتأتى نتيجة المعاملات اليومية السيئة مثل لطم الأطفال وضربهم وعدم الاهتمام بهم والتي تظهر في مرحلة لاحقة.

وهناك امرأة كانت تذهب إلى المدرسة مع والدة جيسكا، واسمها مارليز، وصفتها بأنها كانت في طفولتها تعاني من اضطراب شديد. كانت تتلعثم في كلامها، ويسيل لعابها، وترتعش، وكانت دائمًا تأتي إلى المدرسة في حالة من الخوف والبؤس. وقد ذكرت مارليز نفسها عددًا من التفاصيل العامة، وعلى سبيل المثال، أن والدتها رأتها تتعرض للتحرش الجنسي على يد خالها دون أن تتدخل. وقد ذكرت إحدى قريباتها أن هذه الطفلة التي لم يتجاوز عمرها

ست سنوات، كانت تُجبر على مشاهدة أفلام جنسية مع والديها وهما في فراشهما. ولا يمكن أن يُوجد أي شك أن ماريليز لم تختبر فحسب مصيبة كبرى زُعم أن الخبراء لم يستطيعوا التعرف عليها، لكنها طيلة طفولتها تعرضت لقسوة بالغة، حاولت أن تتناسى ذكرياتها بتبني شعور وحشي. وعلى الرغم من ذلك، فإنها أخيراً، انتقمت لنفسها في شخص ابنتها جيسكا نظير جهنم التي اختبرتها في طفولتها. وإني إذ أقول هذا لست أنكر أنها ارتكبت جريمة. وهي جريمة بشعة إلى أقصى حد. وعلى غرار كافة الأطفال، كانت ماريليز تحب أمها. ولكنها لم تتمكن أمامها إطلاقًا من الدفاع عن نفسها، فكان أن وجَّهت، دون أن تدري، كل سُّخطٍ من أمِّها، نحو ابنتها الصغيرة، وكانت تتمتع بموتها البطيء بنفس السادية التي عاملتها بها والدتها أثناء استخدام قسوتها المُفرطة معها. وإنها بكل بساطة كانت تعذب جيسكا نظير ما سبق أن فعلته أمها بها. وقال زوج ماريليز إنها كانت تعتبر إهمالها لجيسكا بمثابة «إجراء دفاعي». وهذا التعبير يصف الوضع بدقة بالغة. وهناك أمهات كثيرات كن تضربن أطفالهن انتقامًا لسوء معاملة أمهاتهن لهن في طفولتهن. وعلى الرغم من ذلك، فإن ماريليز مذنبة بالطبع، ويتوجب عقابها.

أما الأقوال المتضاربة التي تصدر عن خبراء يريدون التمويه بل وينكرون أسباب هذه الجرائم فتوحي أنهم بالكاد يعرفون المسؤولية الضخمة التي يتحملونها. ويعد الطبيب النفسي، أو الأستاذ، أو الخبير الطبي مرجعًا في هذا الشأن. وما هو التأثير الذي سينجم

عن هذه الأقوال إذا أعلن بهدوء وثقة أنه لا يُؤمن بأية أسباب مأساوية لهذه الجرائم، كما لو أنه كان يتكلم عن عقيدته الشخصية وليس في مواجهة مع هذا الدليل الذي لا يمكن دحضه؟

إن كل ما علينا عمله هو التمييز بين الحقائق والأسباب من جهة، وموضوع الإثم من جهة أخرى. نعم.. الأم التي تقتل طفلها أو طفلتها بالفعل مذنبةٌ؛ إذ كان لها خيار. في طفولتها كانت ضحيةً ضعيفة، واردٌ جدًّا ومقبول، إلا أن الوضع لم، أو على الأقل، لن يبقى على هذا النحو في الكِبر، فلا عذر لكَ أيها الإنسان إن آثرتَ معرفة الحق ومن ثمَّ تمييزَه! وهنا يمكن لأحد الخبراء أن يلقي الضوء على الموضوع، حيث يقدم لنا استنارة ويساعد على منع جرائم من نفس النوعية مستقبلاً. وبوسعه أن يخبر المحكمة والجمهور كيف أن هذه القسوة البالغة تتكرر كثيراً. ومع أن تجاهل تقديم مثل هذه المعلومات للمحاكم ووسائل الإعلام والجمهور، وإرباكهم تمامًا لا يُعد جريمة يُعاقب عليها القانون، إلا أنه من المؤكد يُعد فشلاً خطيراً.

إن القسوة التي يتسم بها الأفراد ليست شيئًا فرضته عليهم قوة غامضة خفية، بل فرضها عليهم آباؤهم والأشخاص الآخرون الذين اشتركوا في تربيتهم. وهي تتشكل في عقل الطفل الذي يتعرض للقسوة. وهذه حقيقة مؤكدة لا يمكن إنكارها، ويجب أن تشكل جزءًا من أبجدية الطب الشرعي النفسي. ولا يجب إخفاؤها بعد أو تجاهلها إن أردنا منع قتل الوليد وجرائم أخرى في المستقبل.

ويمكن لمأساة جيسكا أن تساعد الآباء الذين يعتقدون أن ضرب أطفالهم أمر مبرر ولا ضرر منه على أن يفهموا حقيقة سلوكهم ويعملوا شيئًا لتغييره. وهم بالنسبة لهذا، في حاجة إلى مساعدة خبراء وعلماء نفس يتسمون بالشجاعة والمسؤولية.

أما الرعب الذي سببه موت جيسكا الفظيع لابد وأنه فتح أعين بعض الناس وحثهم على أن يتساءلوا عن الشيء الذي يجعل الوالدين يكرهون أطفالهم ويسيئون معاملتهم. وبحسب علمي، لم يُفعل شيء يُذكر في المناقشات العامة لمواجهة الوالدين الذين في مرحلة الشباب بهذه الموضوعات. غير أنه ربما لا يكون الوقت قد فات. فمازالت الفرصة سانحة أمام الوالدين من الشباب أن يتعلموا الكثير عن مسببات العنف إذا ساعدهم في هذه العملية خبراء جادون متمكنون. وهذا أمر ضروري للغاية. ذلك أن مأساة جيسكا ليست حالة منعزلة، إنها مجرد قمة جبل الجليد.

الجزء الثالث

علاج نتائج القسوة المبكرة

10

أطول رحلة،
أو ما الذي يمكننا أن نتوقعه من العلاج النفسي

رحلتي إلى نفسي كانت أطولَ رحلةٍ مررتُ بها في حياتي. ولست أعرف ما إن كنت حالة فريدة في هذا الشأن، أم أن هناك آخرين كان لهم نفس هذا الاختيار. إلا أني على يقين أنه لم يكن اختبارًا عامًا، والأمر البهيج هنا هو أن هناك بالفعل أناسًا كانوا محظوظين منذ ولادتهم بشكل كافٍ لأن يقبلهم آباؤهم بالحالة التي كانوا عليها، وبكافة مشاعرهم واحتياجاتهم. فلم يكونوا في حاجةٍ بعدُ لإنكارها، بل لم يضطروا إلى القيام برحلات طويلة للبحث عن شيء، هم أنفسهم، حُرموا منه في وقت كانوا في أشد الحاجة إليه.

أمَّا عني، فاختباري كان مختلفًا. فأن أسمح لنفسي أن تكون ما أنا عليه الآن، لهو أمر استغرق تقريبًا طيلة عمري. ويا له من أمر مُشجّع! فأنا الآن أستمع جيدًا لما تقوله لي نفسي الداخلية، وبشكل على الأكثر مباشر، دون أن انتظر إذنًا من آخرين.

وكثيرًا ما كان يُطرح عليَّ سؤالٌ عَمَّا أعرفه عن العلاج الناجح؟ والواقع أني أجبت في كتبي عن هذا التساؤل بطريقة غير مباشرة. بل إني، وبعد هذي المقدمة الموجزة، ربما أستطيع أن أجيب عليه بمزيد من البساطة. العلاج الناجح هو العلاج الذي يجب أن يقصّر مدة هذه الرحلة الطويلة، فيُحررنا من استراتيجياتنا التي تناغمنا معها وتأصلت فينا، ويساعدنا على أن نتعلم الثقة في مشاعرنا، وهذا أمر جعل آباؤنا تحقيقَه صعبًا علينا، إن لم يكن مستحيلًا. بل إن كثيرين لا يستطيعون إطلاقًا أن يقتربوا من هذا الطريق؛ لأنهم مُنعوا منذ البداية منه، أو هكذا أصبح مصدر خوف لهم.

ومما يُذكر هنا أن سلسلة كتب «ساعد نفسك» الخاصة بالتواصل دون عنف، تتضمن النصيحة الحكيمة القيمة التي قدَّمها توماس جوردون، مارشال ب. روزنبرج. إلا أن تلك النصيحة قد تكون بلا ريب فعّالة، لو قدَّمها أناس استطاعوا في طفولتهم أن يُظهروا مشاعرهم دون خوف من التوبيخ، وقد نشأوا في صحبة بالغين كانوا بالنسبة لهم نموذجًا لأن يكون الإنسان مع نفسه. وأضيف هنا أن الأطفال الذين يعانون من نقاط ضعف خطيرة في هويتهم، لا يعرفون ما يشعرون به، أو ما هم أصلًا في حاجة

إليه. لذا عليهم أن يجدوا هذا في العلاج، على أن يُطبقوا وبشكل متكرر ما تعلموه على خبرات جديدة، وهكذا يحققون الامان الذي يتلامس والحق أنهم ليسوا على خطأ. ولأنهم أطفال لوالدين غير ناضجين عاطفيًّا، أو مشوشين، فإنهم أُجبروا على الاعتقاد بأن مشاعرهم واحتياجاتهم خاطئة، ولو كانوا على صواب – هكذا يعتقدون – لما رفض آباؤهم التعامل معهم.

وبحسب ما أعتقد، فإنه لا يوجد علاج يستطيع أن يلبي الرغبة التي يتمناها ربما كثيرون في أن يكونوا قادرين – بعد طول انتظار – على حل كافة المشاكل التي كانوا يواجهونها متألمين حتى الآن. وهذا أمر مستحيل؛ لأن الحياة تعودت وبشكل متكرر أن تواجهنا بمشاكل جديدة باستطاعتها أن توقظ الذكريات المختزنة في أجسادهم. والعلاج الناجح هو ذلك العلاج الذي يجب أن يفتح لنا طريقًا للتواصل مع مشاعرنا: فالطفل المجروح يجب أن يُسمح له بالكلام. من جانبه، على البالغ أيضًا أن يتعلم فهم ما يحاول الطفل قوله على أن يهتم بذلك في حرصٍ ومحبةٍ شافية. إن كان المعالج حقًّا «شاهدًا مستنيراً» بالتقابل مع ما هو مزمع أن يكون معلمًا، عندئذٍ يكون المريض قد تعلم الاعتراف بعواطفه (بعواطفها)، فيُدرك قوتها، ومن ثَمَّ يُحولها إلى مشاعرَ واعيةٍ تخلف وراءها آثارًا جديدة من الذاكرة. ومن الطبيعي أن المريض السابق – شأنه في ذلك شأن أي شخص آخر – سيحتاج إلى أصدقاء يشاركونه ما يقلقهم، ومشاكلهم وأسئلتهم – غير أن الاتصال سيأخذ شكلًا

أكثر نضجًا، خاليًا من كافة نوعيات الاستغلال؛ لأن كلا الجانبين قد عرف الاستغلال الذي اختبره في طفولته.

والفهم العاطفي للطفل الذي كنتُه ذات مرة يعطيني مفهومًا أوضح عن السيرة الذاتية لذلك الطفل. وعلى أساس ذلك، فإن ذلك سيعطيني نوعية مختلفة من التواصل مع نفسي. كما أنه سيعطيني أيضًا قوةً للتعامل مع المشكلات الحالية بعقلانية أكثر وفاعلية أكبر من ذي قبل. وبالكاد نستطيع أن نتوقع ألّا نجابه أي ألم أو محنة. فهذا أمر لا يحدث إلّا في القصص الخيالية وحسب. ولكن إن لم أعد بعدُ سرًّا على نفسي، يمكنني في هذه الحالة أن أتصرف وأفكر بوعي، وأستطيع أن أعطي مشاعري الحيز الذي تحتاجه لتنمو. وهذا مرده أني أفهمها. وما أن أفهمها إلّا وتتوقف هي عن بعث الخوف في نفسي كما سبق أن أعلنتُ ذات مرة. وهكذا تتحرك الأمور، وهي تعطينا مصدرًا نستطيع أن نعتمد عليه لو عاد الاكتئاب، والأعراض البدنية من جديد. ونحن نعرف أن هذه الحالات البدنية أو الذهنية ما هي سوى إعلان لشيء ما، وأنها ربما تحاول أن تأتي إلى السطح بمشاعر مكبوتة.

وبالنظر إلى أن الرحلة إلى أنفسنا هي رحلة تستغرق العمر كله، فإن نهايتها لن تتزامن مع نهاية العلاج. إلا أن العلاج الناجح يجب أن يكون قد ساعدنا على اكتشاف احتياجاتنا الحقيقية وفهمها، وأن نتعلم كيف ندبرها. وهذا هو تمامًا ما لم يستطع عمله أبدًا أولئك الأشخاص الذين لحق بهم الأذى في طفولتهم. وعلى

ذلك، فإنه حتى بعد العلاج، فإن الموضوع الهام مازال هو الكيفية التي نوفي بها احتياجاتنا، وهي احتياجات مازالت تؤكد ذاتها بقوة وبوضوح بأكثر مما كان عليه الحال من قبل، وإشباع هذه الاحتياجات يمكنه في هذه الحالة أن يتم بطريقة تتناغم مع الشخص ذي العلاقة ولا تؤذي أي شخص آخر.

وقد لا نستطيع دائمًا محو الآثار التي خلقتها التربية الأبوية المسيئة. لكن، ما أن تُفهم بوعي على حقيقتها إلاّ ويمكن استخدامها بشكل بناء، وبفاعلية، وابتكار، بدلاً من مجرد المعاناة منها بطريقة سلبية مدمرة للذات. وعلى سبيل المثال، يستطيع الناس أن يعبروا السنوات الأولى من حياتهم بسلام، بأن يخدموا والديهم بشكل تام، أما كأشخاص بالغين، فيكفون عن التضحية باحتياجاتهم في خدمة الآخرين، على عكس ما كانوا يُجبرون على عمله في طفولتهم. وبوسعهم البحث عن طرق لتطبيق المهارات التي اكتسبوها في هذه المرحلة المبكرة لفهم الآخرين ومساعدتهم بطريقة لا تؤدي إلى إهمالهم لاحتياجاتهم في هذه العملية. وقد يصبحون هم أنفسهم معالجين، وبهذا يشبعون حب الاستطلاع فيهم. وإذا فعلوا ذلك، فإنهم لن يمارسوا هذه المهمة لكي يثبتوا قوتهم لأنفسهم. وما أن يختبروا بوعي ذلك العجز الذي اتسمت به طفولتهم، فإنهم لن يكونوا بعدُ في حاجة إلى هذه الأدلة.

وفي هذه الحالة يمكن أيضًا لهؤلاء الناس أن يصبحوا شهودًا مستنيرين، فيُساعدون مرضاهم بأن يقوموا بدورهم وينحازوا

إليهم. وهذا يتطلب أن يُعمل في مكان لا يتعرضون فيه لضغط أدبي أو مكان يمكن للعملاء فيه (غالبًا لأول مرة في حياتهم) أن يختبروا كيف يكون الحال عندما يعرفون أنفسهم. وسيكون المعالج مستعدًا أن يوفر لعملائه مثل هذا المكان إن كان له (لها) خبرة سابقة في هذا الأمر. وسيأتي الوقت حتمًا للتخلي عن عكازات التدريب الأخلاقي أو المهني (التسامح «التفكير الإيجابي»، إلخ). وهذا يُعد الآن من الأمور غير اللازمة؛ ذلك أن المعالجين من هذه النوعية سيعرفون أن لديهم هم ومرضاهم سيقان سليمة يستطيعون الوقوف عليها. وما أن يصبحوا مستعدين لمواجهة طفولتهم مباشرة، لن يحتاج أحد منهم لهذه العكازات بعد.

11

أخذ الأمر بمحمل شخصي

السخط كوسيلة للعلاج النفسي

لا يوجد نقص في الكتب والأبحاث التي تتحدث عن الأعمال والظروف المروعة (القسوة على الحيوانات، سوء استغلال الطبيعة، التعذيب، والطغيان، إلخ)، وإنه أمر طبيعي فحسب أن يكون لزامًا علينا أن نستجيب لهذه الروايات بمشاعر قوية. أما ردة الفعل التي صدرت عن أغلبية كبيرة من السكان المفكرين والذين لديهم مشاعر، فتمثلت في معنى السخط والغضب. ولكن، كان هناك استثناء لهذه القاعدة. والتقارير التي تناولت سوء المعاملة البدنية للأطفال بواسطة الصفع والضرب قُوبلت – وبدرجة ملحوظة – بعدم المبالاة التامة تقريبًا؛ لأن غالبية الناس كانوا غير مدركين لحقيقة أن العنف يتعلمه الناس عن طريق التقليد في مراحل

حياتهم الأولى. ولكن، ما هو التفسير المبرَّر الذي يمكن أن يُعطى لهذا الجهل؟ على أية حال، ليست هذه المعرفة سرًّا عليه حراسة مشددة. فعلى الأقل، لابد وأن الناس المتعلمين مثل المدرسين، القساوسة، المحامين، أو السياسيين قد وجِهوا بحقائق الموضوع في وقد ما. فالتقارير التي تتحدث عن القسوة التي يعاني منها الأطفال كانت معروفة من ثلاثين عامًا على الأقل، ورغم ذلك، لم نرَ علاماتٍ تدل على النفور والفزع من هذه المعاملة البالغة القسوة التي يُعامل بها أطفال لا حول لهم ولا قوة. ثم أن القسوة التي من هذه النوعية لا تخدم سوى غرض واحد: إطلاق مشاعر الكراهية الكامنة في الجانبين، الوالدين، وما يُطلق عليهم «من يقدمون الرعاية». ولكن ماذا عسانا نقول لدى سماعنا أن طفلك قد ضُرب؟ ماذا إذًا؟ إن هذا أمر طبيعي جدًّا، أليس كذلك؟ إن بعض الناس خلال الثلاثين سنة الماضية كانوا يجأرون بالشكوى مُصرين أنٍ هذا أبعد ما يكون عنٍ كونه أمرًا طبيعيًّا، إنه أمر خطير فضلًا عن أنه من الناحية الأخلاقية يدل على عدم وجود الضمير. ولكن هؤلاء الناس مازالوا أقلية. وفي سبعينيات القرن الماضي أصدرت السويد قانونًا يمنع بوضوح ممارسة العنف ضد الأطفال، ومما يُؤسف له أن سبع عشرة دولة من بين 192 دولة، هي أعضاء في الأمم المتحدة، هي مَن سارت على نهج السويد في ذلك الحين. ونحن نعرف بلا أدنى شك أن بضرب أطفالنا فإننا نربيهم ليكونوا في المستقبل أزواجًا أو زوجات ينتهجون العنف،

ولِمَ لا، فلا توجد احتجاجاتٌ شعبية مناهضة لذلك. بل عِوضًا عن ذلك تجدنا وفي هدوءٍ مثيرٍ للغرابة نواصل دعم ما ندّعي أننا نحاول القضاء عليه: التعذيب، الحرب، الإبادة الجماعية. ونحن بكل فاعلية نشارك في إنتاج عنف الغد، وأمراض الغدة، وفي كل حالة يُوجد دليل مُفحِم يثبت أن أعمال العنف هذه يمكن إرجاعها إلى تاريخ متكرر للإذلال[17].

وإني أُسائل نفسي، المرة تلو الأخرى، لماذا تُوجد صعوبة بالغة في تفصيل هذه المعرفة، ولماذا لا تظهر الإجابة العادية تمامًا – الرعب والسخط – عندما يكون السؤال المطروح متعلقًا بالقسوة المنتهجة ضد الأطفال الصغار؟ وما يُستنشف من هذا هو أن معظمنا أُسيئت معاملته كطفل وكان عليه إنكار هذه الحقيقة في مرحلة مبكرة جدًّا لكي يعيش. لقد أُجبرنا على الاعتقاد أننا لقينا المذلة والتعذيب «من أجل خيرنا». ولو اختزن العقل هذه المعلومات الشاذة في مرحلة مبكرة جدًّا، فالرسالة التي تبعث بها ستحتفظ عادة بتأثيرها طيلة حياتنا. وتسبب انسدادًا ذهنيًّا. وفي العلاج يمكن أن تُحل هذه الانحيازات. غير أن معظم الناس ليسوا مستعدين للتخلي عن الانسدادات الذهنية التي من هذه النوعية في الانسداد. وبدلًا من ذلك، تراهم ينشدون هذه الابتهالية الحمقاء: «لقد بذل أبواي قصارى جهدهما في تربيتي على نحو سليم، وكنتُ طفلًا صعب المراس، في حاجةٍ إلى تقويم شديد». فكيف

١٧. انظر كتاب جيمس جيليجان: «Violence: Our Deadly Epidemic and Its Causes» (نيويورك، دار نشر بوتنام، سنة ١٩٩٦).

يمكن إذن لأناس تمت تربيتهم بحيث يؤمنون بهذا أن يشعروا بحقد تجاه القسوة إلى الأطفال، وهو الذين ومنذ طفولتهم كانوا قد فُصلوا عن مشاعرهم الحقيقية، من الألم الناجم عن الإذلال والتعذيب. ولكي يشعروا بحقدهم، يتطلب الأمر الرجوع إلى الاتصال بالآلام التي عانوها في مرحلة الطفولة. ومَن مِنَّا يريد أن يعمل ذلك؟

وعلى أساس ذلك، فإن هذا الألم سيظل في كثير من الأحيان محصورًا وراء أبواب حديدية في الجزء الأسفل من نفوسهم، بيد أن السماء تساعد كل مَن يبدأ قرعَ هذه الأبواب. إن الاكتئاب، سوء استخدام العادات القديمة، المخدرات، بل والموت – كلها أشياءٌ وأمورٌ على قسوتها وخطورتها أفضل لديهم من تذكر العذاب الذي عانوه في الماضي. ولذلك أطلقوا عليها اسمًا رنانًا لطيفًا هو «التربية» – لأنه يمكنهم بهذه الطريقة أن يتجنبوا الشعور بالألم. وطالما أنهم ينكرون حقيقة أنهم كانوا ضحايا الطفولة، فإن هؤلاء الناس لن يقدروا على السخط. وقليلون هم الذين كانت لديهم قناعة لإقرار الحقائق الكئيبة التي اتسمت بها طفولتهم، وإن فعلوا ذلك، فكثيراً ما يؤدي بهم هذا إلى الشعور بالعزلة؛ لأنهم يعيشون في مجتمع حيث كثيرٌ من الأشخاص ذوي العقول المتفتحة يشعرون بشخص حقيقي وغضب شديد تجاه المظالم مثل حالة الأطفال في آسيا، ولكن ليس إلى الأذى الذي لحق بهم هم أنفسهم في طفولتهم حيث كان الضحايا يعانون وهم صغار جدًّا بحيث إنهم لم يكونوا يستطيعون أن يفكروا تفكيراً مستقلاً؛ ولذلك كانوا يتبعون أفكار

والديهم التي تقول بأنهم كانوا يعذبون من أجل صالحهم. وقد تبنوا وجهة النظر هذه لأنها كانت تساعدهم على إطاعة والديهم ومحبتهم.

وفي حين أن كتبة مسيرتنا قد يساعدوننا على معرفة السبب الحقيقي وراء عجزنا عن الشعور بالحقد لسوء المعاملة والأذى الذي يتعرض إليه كثيرون من الأطفال، ثم إن عدم قدرتنا بعد تعوق بقوة طريقنا إلى فهم سلسلة كاملة من الظواهر، ويمكننا توضيح ذلك بالإشارة إلى بعض المشاكل التي يعاني منها المجتمع في أيامنا هذي. ولقد اخترت فيما يلي ثلاثة من هذه المشاكل لأوضح كيف أن القدرة على الشعور بالحقد، وحل العجز الذهني قد يساعدانا لا على توسيع معرفتنا فحسب، بل ولتقديم علاجات فعّالة وإجراءات وقائية حيثما احتاجها الأمر بشكل ملّح. وهذه الموضوعات هي: (أ) وجهة النظر التقليدية الخاصة بالانحراف، (ب) تقليد إساءة معاملة الأطفال وتعذيبهم في العائلات، (جـ) مبدأ الحيادية الذي فُرض على المعالجين النفسيين.

القتلة والسفاحون

نسمع دائمًا من دوائر علم النفس الشرعي، والتحليل النفسي أن الأعمال الشنيعة التي يرتكبها القتلة والسفاحون بالكاد تكون من ثمار سوء معاملة الاطفال؛ لأن البعض من هؤلاء القتلة لم يأتوا من بيوت محطمة ولا من عائلات لها تاريخ معروف بالعنف. وعلى الرغم من ذلك، لو تحملنا مشقة الفحص بشكل أعمق في

تربية والديهم، فإننا نُواجه دائمًا بفظائع مروعة مقيتة تمامًا كتلك الجرائم التي يرتكبها القتلة أنفسهم. والواقع أنه وبالنظر إلى أن هذه الانحرافات كانت ضد الأطفال - أربع سنوات دونما انقطاع - فإن ما نشير إليه عادة أن العقوبة البدنية تستحق تمامًا أن توصف بأنها «جريمة قتل النفس». وكما يوضح لنا كتاب جوناثان بينكوس: «Base Instincts: What Makes Killers Kill?" (انظر مقالة توماس جرونر بعنوان "Frenzy" على موقعي على شبكة الإنترنت وهو www.alice-miller.com، إنه ليس من الصعوبة المهنية أن تستخلص بيانات عن قسوة الوالدين من القتلة؛ لأنهم هم أنفسهم لا يعتبرون أن لهم صلة بالانحراف. بل ينظرون إلى هذه القسوة على أنها التربية العادية السليمة. وعلى غرار كافة الناس الذين تُساء معاملتهم في الطفولة، نجد أن هؤلاء القتلة مغرمون بوالديهم ومستعدون للذهاب إلى أي مدى لحمايتهم من اللوم والاتهام. والمعالج النفسي الذي يلتقي بمجرم كهذا، يتبنى عادة هذا القرار (إن كان هو أصلا لم يوجِّه لوالديه أيَّ لوم) ويصل إلى نتيجة مفادها أنه لسبب غامض لابد وأن هذا السفاح قد جاء إلى العالم بجينات تدميرية تحثه على ارتكاب جرائمه الرهيبة.

شاهدت ذات مرة تقريرًا تليفزيونيًّا عن زيادة المنحرفين الأحداث في مجتمعنا. وقد بذل المراسل التليفزيوني كل ما في وسعه ليعرف أهداف هؤلاء المجرمين الصغار، وعقد لقاءات مع وكلاء لنيابة ورجال الشرطة، ومديري السجون سعيًا منه لاكتشاف

المزيد عن أسباب الجرائم. ولقد أكدوا جميعًا، دون استثناء، أنهم لم يستطيعوا التعرف على أية أهداف للجرائم التي ارتكبت أو للإصابات الخطيرة التي لحقت بالضحايا. كما لاحظوا أيضًا أن هذا ينطبق على الأحداث في أيامنا هذي. والسبب الوحيد الذي ذُكر لهذه الجرائم الفظيعة تمثل في الخمر أو المخدرات. ولكن لم يكن هناك بحث عما حفّز هؤلاء الناس – في المقام الأول – على تناول المخدرات. ولم يعط أي من المسؤولين الذين تم اللقاء بهم أية علامة على إدراكهم حقيقة أن هؤلاء الأحداث كان لديهم منذ طفولتهم مشاعر انتقام عميقة.

ولو نظرنا مثلًا لبعض الحراس، الذين قضوا الأغلب من عمرهم يعملون بسجون فتحت أبوابها لالتهام مثل هؤلاء الأحداث، سنجد من الجلي أن أحدًا منهم لم يطرأ بباله يومًا أيُّ فكر عن السؤال الخاص بالكيفية التي نشأ بها هؤلاء الأحداث، أو عن السموم التي غرست بذور العنف في نفوسهم مُذ كانوا براعم تتفتح أعينهم ملؤها انطلاقًا وأملًا بحياة هم لازالوا يتحسسون معالمها! وسنرى أن أحدًا منهم لم ينتبه إطلاقًا إلى أن جميع سجلات الجرائم تقريبًا جاء بها أن الأحداث الذين نحن بصددهم قد غمرهم سخط لا سيطرة عليه لدى شعورهم بالإساءة أو الإذلال، أو الاحتقار. وهو كطفل لم يستطع مجابهة الإذلال. أما الآن، فهو يستطيع. أمَّا حتمية ما ينجم عن ذلك من القبض عليهم وسجنهم، فهذه كلها جزء من الرغبة في العقوبة؛ لأن بأعماقه دومًا كان يوجّه لنفسه اللوم

والشكايا. وكيف لا، وهذا هو ما كان يُقال عليه، على قدر ما يتذكر، لمدة طويلة.

أما كطفل يعيش في مذلة، فإنه لم يستطع إطلاقًا أن يتعلم كيف يعبر عن غضبه بالكلام دون أن يتعرض بسبب ذلك للضرب. ولذلك، فإنه عِوضًا عن هذا، اتجه مباشرة إلى العنف، على نحو ما فعله والداه تمامًا. وقد تعلم ذهنه هذا الدرس في مرحلة مبكرة جدًّا من حياته. وكان يلجأ للعنف فورًا عندما يشعر أن كرامته تُجرح. أما توجيه الاتهامات لمعذبيه الذين تعلم بسببهم هذا الدرس في صغره كان أمرًا محظورًا. والنتيجة هي أن أكثر من نصف هؤلاء الأحداث المنحرفين يكررون جرائمهم، بعد قضاء مدة عقوبتهم، وينتهي بهم المطاف بالعودة مرةً ثانيةً إلى السجن.

وفي كتابه «Transforming Aggression»[18]، قصص المحلل فرانك لخمان فصلًا بأكمله للسفاحين. وما توصل إليه هو أن هؤلاء الأشخاص بعيدون تمامًا عن الشعور بأي تعاطف. وهو يميز بين «المذنب» (أوديب عند فرويد)، و«المأساوي» (شخصيات هاينز كوهت)، والأخيران هما اللذان قضا طفولتهما في بيئة لا تستجيب. أما المحللون النفسيون فبوسعهم أن يشعروا بالتعاطف لكليهما، كما يقول لخمان. أما بالنسبة له فإن السفاحين، أتباع هتلر مثلاً ، يشكلون نوعية لابد لها بالضرورة من أن تتحدى محاولاتها للفهم.

١٨. انظر كتاب فرانك م. لخمان «Transforming Aggression» (نورثفيل، ن. ج. أرونسون، سنة ٢٠٠٠).

ويمثل هؤلاء المجرمون الشر في حقيقته الأصلية. (وهنا أيضًا، دعوني أشير إلى أن اهتمامي هنا ليس مسامحة جرائم الساديين الكبار، بل أن أفهم الآلام التي عانوها هم أنفسهم في طفولتهم).

وعلى ذلك، ماذا بشأن هجمات الإرهابيين، أو حالات الإبادة الجماعية، كما حدث في رواندا، يوغوسلافيا سابقًا، وفي أماكن أخرى كثيرة في العالم؟ وهل بوسعنا أن نتخيل أناسًا يريدون أن ينسفوا أنفسهم بحماسة إذا ما شعروا بأنهم موضع محبة وحماية واحترام كأطفال؟ إني شخصيًّا أرفض قبول الفكرة القائلة إن أناسًا قادرين على ارتكاب هذه الأعمال الشنيعة يجب أن يُنظر إليهم على أنهم تجسيد لشر خالص، وهكذا يوفرون علينا القيام بأية محاولة للتعرف على جذور هذا التدمير القهري في سير حياتهم. هذه الجذور تُفهم بسهولة ما أن نفتح عيوننا على حقيقة أنه – على الرغم من فظاعة الجرائم التي يرتكبها البالغون، فإنها لا تفوق في فظاعتها العذابات التي تعرض إليها هؤلاء المجرمون في طفولتهم. وعندئذٍ، وعلى حين غِرّة، يتم حلّ ما بدا أنه سرّ.. وندرك أنه لا يوجد سفاح واحد أو قاتل لم يكن في طفولته ضحية لكافة نوعيات الإذلال والجريمة النفسية. لكننا وإذ نرى هذا، فإننا نحتاج إلى العدول عن الحقد الذي عادةً ما يتحول إلى تجميد عندما نفكر ونتحدث عن الطفولة. ويُعتبر كتاب لحمان، في الأساس، دلالة على أن المحللين النفسيين، والمعالجين النفسيين يتجنبون عادة وجهة النظر هذه عن آلام الأطفال. ويُلاحظ جليًّا أن المجتمع يدفع ثمنًا غاليًا لهذا

التغاضي. وإذا استطعنا مساعدة الضحايا السابقتين على التخلي عن تسامحهم، وأن يتمردوا ضد أعمال والديهم التي تؤذيهم، فقد يكون هذا كافيًا لتحريرهم، ودون أن يُدرَّبوا، من تاريخ طفولتهم، وما اتسم به من آلام وحشية تعرضوا في سخط إليها.

سوء معاملة الأطفال: تقليد عائلي

وما أن نتعرف على فعاليات التكرار القهري، فإننا سنجدها في كافة العائلات التي تُساء فيها معاملة الأطفال. وكثيرًا ما يكون لنوعية الإساءة والأذى ضد الأطفال تاريخ طويل. ونفس أنماط الإذلال، والإهمال، ممارسة القوة أو السادية، في كثير من الأحيان يمكن نسبتها إلى أجيال عديدة سابقة. ولتفادي الرعب الذي يتضمنه هذا، علينا أن نواصل السعي لوضع نظريات جديدة. وفي هذا الشأن، يقول بعض الأخصائيين النفسيين إن آلام مرضاهم لم تتأتَ من طفولتهم بل من تواريخ ومشاكل أسلافهم التي يحاولون حلها بأمراضهم.

ولقد كان لهذه النظريات أثر ملطف. ولقد وفروا علينا تصور جهنم التي تعرض إليها هؤلاء المرضى في صباهم، وأعفونا من الحقد. ولكن مثل الجينات الخادعة، فإن هذا في واقع الأمر ليس سوى محاولة للهرب من حقيقة الأمر الأليمة. وعلى الرغم من ذلك، يعتقد كثيرون من المثقفين بشكل واضح ودونما تردد في هذه التفاسير. وهم يشاركون فكرة الشر الداخلي ليوفروا على

أنفسهم ألم الاشتراك في الاعتراف بأن المبررات التي تُطرح لإخفاء هذا العنف، إنما هي منافية للسبب الحقيقي لقيام كثير من الآباء بتعذيب أطفالهم، إذ إن السبب الحقيقي المستتر خلف ذلك، هو كراهية قد لايعلم الآباء أنفسهم عنها أو عن مصدرها شيئًا، إلا أن تلك، وللأسف، هي الحقيقة القاسية المؤلمة. وما أن نقرر مواجهتها وجهًا لوجه، فإننا سنجني فوائد حقيقية من هذا القرار. فهو يساعدنا على التخلي عن الاعتقاد في الشيطان («الجينات الشيطانية») والذي يرجع إلى العصور الوسطى. ولقد أُظهرت سلسلة العنف أُظهرت بشكلها الحقيقي، ونحن ندرك أنه ليس بوسعنا عمل أي شيء لتحطيها.

إن الوالدين الساديين لا يسقطان من السماء. بل تدربوا على السادية منذ طفولتهم، وليس ثمة شك في هذا. أما تأكيد ما هو على النقيض من ذلك، معناه تجنب الحقيقة البسيطة أنه في سني تكوين حياتهم يعاني الأطفال الذين يعذبون، ليس من ميتة واحدة مثل ضحية القاتل، بل ميتات نفسية لا حصر لها وتعذيب على أيدي أناس يعتمدون عليهم ولا يمكن أن يجدوا بديلًا لهم.

وإنه لمن الصعب علينا تخيل هذه السادية، على الرغم من أننا لا نبعد عن مقر النظام النازي إلاّ بستين سنة، والذي كان الملايين في زمانه يُتركون ليعانوا من جوع شديد ويتركون عمدًا ليواجهوا موتًا أكيدًا. ولكن ليس في ذلك الحين، أو في وقت لاحق، أو في أيامنا هذه، كان هناك بحث يتعلق بالسؤال: «كيف يصبح

الناس ساديين؟ كيف نشأوا؟، وكيف حرموا من القدرة على الثورة ضد هذه المظالم؟، وعلى أن يُدركوا مدى قسوة والديهم، ويدافعوا عن أنفسهم ضدها؟ وعِوضًا عن ذلك، تعلموا الموافقة على ساديتهم في كل أشكالها. وقد نجح هذا تمامًا؛ لأن الأطفال كانوا يريدون أن يحبوا والديهم وفضلوا ألاّ يواجهوا الحقيقة. والحقيقة مؤلمة للغاية بالنسبة لتحمل هؤلاء الأطفال. ولكن الجسم يتذكر كل شيء، وعندما كبر هؤلاء الأطفال كانوا دون وعي وبشكل تلقائي يكررون سادية والديهم في معاملتهم لأطفالهم، أو رعاياهم، أو موظفيهم، أو كل من يعتمد عليهم. ولو يكونوا مدركين أنهم كانوا يفعلون بآخرين نفس ما كان آباؤهم يفعله معهم، عندما كانوا في حالة الاعتماد التام عليهم. وقد يتشكك البعض في هذه الحقيقة ويسعون طلبًا للمعونة العلاجية. ولكن، ما الذي وجدوه؟

العلاج: المحايد في مواجهة التحيز

عندما كنت أتدرب لأصبح محللًا نفسيًّا، كان يولي قدر كبير من الأهمية لحياد المحلل. وكان هذا من بين القواعد الأساسية التي كانت تُؤخذ في الاعتبار منذ فرويد كامر بديهي، ويتطلب مراعاته بحزم في كافة الأوقات. وعند هذه النقطة لم تكن لديَّ أية فكرة عن وجود أية علاقة بين هذا الشرط القوي والشرط الإجباري بضرورة حماية والدي المريض من أية نوعية من اللوم. ويبدو أن زملائي لم يجدوا أية صعوبة في الحفاظ على هذه الحيادية، ويبدو

أنه أيضًا لم يكن لهم اهتمام في التعاطف مع الآلام التي يعانيها الطفل الذي يتعرض للضرب والإذلال وكذلك للعدوان الجنسي (غشيان المحارم). ولعل البعض منهم كانوا هم أنفسهم ضحايا مثل هذه القسوة. لكنهم في عذريتهم عُوملوا هم أنفسهم بالحيادية التي يطلبها فرويد، ولذلك لم تتح لهم الفرصة لاكتشاف الألم الذي كانوا ينكرونه طيلة الوقت. أما أن يكونوا قادرين على التخلي عن هذا الإنكار، فإنهم سيكونون هنا في حاجة ليس إلى معالج محايد، بل إلى معالج منحاز، إلى شخص ينحاز صراحةً إلى جانب الطفل الذي عُذِّب، يبين غضبه الشديد للمظالم والعذابات التي تعرض إليها الطفل «قبل» أن يُصبح مريضًا باستطاعته القيام بذلك. والنقطة الهامة أن معظم المرضى لا يشعرون عند بداية العلاج بأي حقد.

وعلى الرغم من أنهم يسردون حقائق تثير الاشمئزاز والحقد، إلاّ أنهم لا يرغبون في التمرد، ليس لأنهم فُصلوا عن مشاعرهم فقط؛ بل لأنهم لا يعرفون أن الوالدين يمكنهم أن يكونوا على شكل مغاير.

وقد أوضح لي اختباري، بشكل متكرر، أن غضبي الحقيقي مما عاناه المرضى في طفولتهم يُعد وسيلة هامة من وسائل العلاج. وهذا أصبح واضحًا بصفة خاصة في علاج المجموعات. فأعضاء المجموعة كفرادى قد يخبروننا بهدوء، بل وهم مبتسمون أحيانًا، أنهم جلسوا في قبو مظلم لعدة ساعات إذا ما تجرأوا على معارضة والديهم. وهذا يؤدي إلى فزع بين الأعضاء الآخرين.

ولقد حدث بالفعل أن تقابلتُ مع أناس قضوا سنوات في علاج أولي، ولم يكونوا يجدون صعوبةً في البكاء على الآلام التي تعرضوا إليها في طفولتهم. ولكنهم مازالوا أبعد ما يكون عن الشعور بأي حقد تجاه الاستغلال الجنسي (غشيان المحارم)، والضرب الطقسي المنحرف، الذي تعرضوا له على أيدي والديهم. وكانوا يعتقدون أن هذا الأذى ما هو إلاّ جزء عادي مرتبط بمرحلة الطفولة، وأن مجرد إعادة اكتشاف مشاعرهم السابقة سوف يشفيهم. ولكن الامر لا يكون دائمًا على هذا النحو، ومن المؤكد ألاّ يكون الأمر كذلك لو ظلَّ الارتباط القوي بينهم وبين والديهم غير الواعين بحالتهم وتوقعاتهم منهم ماثلًا في أذهانهم. وإني أحسَبُ أن هذا الارتباط، وهذه التوقعات، لا يمكن حلهما طالما كان المعالج محايدًا. وقد صدمني هذا أثناء مناقشاتي أحد المعالجين الذين كانوا يعملون على نحو سليم تمامًا مع مرضاهم حول الوصول إلى عواطفهم، ولكنهم مازالوا خاضعين لإضفاء المثالية على والديهم. ولا يستطيعون مساعدة مرضاهم إلاّ بعد أن يتم تشجيعهم على الاعتراف بمشاعرهم ومن ثم يعبّرون عن الحقد الذي تولَّد فيهم – كمعالجين – بسبب الأذى الذي لحق بمرضاهم على أيدي والديهم.

ونتيجة هذا كثيراً ما تكون مدعاة للدهشة. وهذا يشن إزالة سد كان يسدّ مجرى أحد الأنهار. وفي بعض الأحيان، نجد أن غضب المعالج سرعان ما يولِّد في المريض طوفانًا من الحقد. ولكن الحال لا يكون دائمًا على هذا النحو. ويحتاج بعض المرضى إلى

أسابيع، شهور، بل وسنوات قبل أن يحدث هذا. غير أن إظهار الحقد بوضوح من جانب المعالج كشاهد يبدأ في النهاية عملية تحرير سبق أن توقفت بسبب المعايير الأخلاقية التي كان المجتمع يتبناها. وإطلاق العنان للعاطفة على هذا النحو مرده الموقف الحر والملتزم لمعالج قادر على أن يبين للطفل السابق أنه أمر مشروع أن يشعر بالخزي من مساوئ والديه، وأن كل شخص حساس يشعر بالخزي، والاستثناء الوحيد كان أولئك الذين تعذبوا فعلاً كأطفال.

وما يجدر ذكره هنا أن ملاحظاتي عن هذه النقطة قد تُفهم على أنها محاولة من جانبي كي أكتب «روشتة» للمعالجين، أنصحهم فيها بأن يولدوا مشاعر سخط لمساعدة مرضاهم لتحقيق هذه الانفراجة. ولكن هذا سيكون سوء فهم شديد. ولست أستطيع أن أنصح أحدًا بأن تكون لديه مشاعر ليست لديه أصلاً، ولا يوجد من يستطيع اتباع هذه النصيحة. ولكني أعتقد أن هناك معالجين نراهم في غضب حقيقي لدى سماعهم السلوك المخزي، لوالدي مرضاهم. ومن الممكن تمامًا أن يعتقد بعضهم أنه لا ينبغي عليهم التعبير عن هذا الغضب؛ لأنه قيل لهم في تدريبهم أنه يجب تجنب هذا بأي ثمن. ومن مدرسة فرويد الفكرية ربما يكونون قد تعلموا أن ينظروا إلى مشاعرهم «تحول مضاد»، أي، كمجرد رد فعل «شخصي» لمشاعر مرضاهم. وبهذه الطريقة يعوِّدون أنفسهم

على تجنب ملاحظة مشاعرهم أو التعبير عنها، وردهم البسيط والمفهوم تمامًا على القسوة.

وفي هذا العلاج، يظل المرضى محبوسين في الخوف الذي انتابهم في طفولتهم. ولا يتجرأون على إعطاء عواطفهم المحررة، وأن يختبروا غضبهم وحقدهم كردة فعل طبيعية على القسوة والانحراف. وطبقًا لذلك، يجب تشجيع المعالجين أن يثقوا في مشاعرهم. وبدلًا من سوء تفسيرها كامثلة للتغيير المضاد، عليهم التعامل معها بجدية، والاعتراف بها ومن ثَمّ توضيحها. وهذا سيسهل عليهم الإفصاح عن غضبهم؛ لأنهم لم يكونوا أطفالًا لهؤلاء الوالدين، وعلى العكس من مرضاهم – هم في وضع أفضل لتجنب تقييم نوعيات معينة من الانحراف على أنها سلوك عادي.

وبمقدور المعالجين وبسهولة أن يراجعوا حقيقة هذه الأقوال، ولا يجب عليهم بأي حال أن يستفيدوا من أي شيء لا يتناغم ومشاعرهم الحقيقية أو إقناعهم على أساس اختباراتهم الخاصة بهم.

إن الميل العام لتفادي مشاعر السخط أمر مفهوم؛ لأن هذا الشعور يمكنه أن يشعل مفهوم عجز كعجز الأطفال وذكريات وقت تعرض فيه بعضنا – وقد كانوا بلا حول ولا قوة – لسادية البالغين ولم يستطيعوا الدفاع عن أنفسهم. وإن من المفهوم أنه ينبغي علينا أن نفضل عدم سماعنا لهذه الأمور. وأن نعتبر من ينخرطون في هذه الممارسات إنما هم وحوش. لكن، وبالنظر لأننا

نواجه، وبشكل متزايد عنف الإرهابيين، فليس بوسعنا القول بأن الانحراف عمل شيطاني، فنُغمض أعيننا عن الطريقة التي تُوجد بها السادية في المقام الاول. وإذ لم نتعلم أن نفهم العلاقات ونمنع الوالدين من ممارسة طقوس تربيتهم المنحرفة، هنا سوف تُكتسح البشرية في النهاية بجهلها الخطير.

12

معلومات مضللة

في برنامج أُذيع في مارس 2004 على شاشة التليفزيون الفرنسي (قناة فرنسا 3)، أُعطيت الفرصة لعدد من الأشخاص الذين كانوا في طفولتهم ضحايا لاستغلال جنسي، أن يسردوا قصصهم. والملفت أن معظم هؤلاء تناغموا مع هذا الاعتداء الجنسي من خلال العلاجات المختلفة، أو على الأقل، أكدوا أن الحالة كانت على هذا النحو. وكانت الحقائق التي أشاروا إليها مذهلة، ففي معظم الحالات، لم يكن الوالدان هما اللذان ارتكبا هذه الأعمال المشينة أطفالهما، بل الذين فعلوا ذلك كانوا أشخاصًا من خارج العائلة، كهنة يهوون الممارسات الجنسية مع الأطفال، أو مدرسون، أو بعض من أصدقاء العائلة. وعلى ذلك، فإن اللوم الموجَّه للوالدين كان بشكل غير مباشر. فهم على الأقل لم يرتكبوا هذه الأعمال بأنفسهم. غير أنهم بلا شك جعلوها على الأقل ممكنة، وذلك بأن أغمضوا أعينهم عن هذا الأمر. وقد عبَّر معظم الضحايا عن خيبة

أملهم من موقف والديهم، وهذا في حد ذاته خُطوة كُبرى للأمام مقارنة بالطريقة التي تحاول بها معظم البرامج المتعلقة بهذا الموضوع أن تبذل قصارى جهدها للتقليل من شأن الموضوع، أو التستر عليه.

لكن، هنا أيضًا، كان الخبير النفسي هو الذي بذل كل ما في وسعه لإخفاء الحقيقة. في حين أن الخبير القانوني قدَّم قصة حقيقية عن عملية التستر التي كانت تمارسها المحاكم، ثم إن المعالج النفسي للطفل حاول أن يضع سياقًا لأهمية الحقائق التي قدمها الضحايا، بل وحاول أن يقلبها – لقد كان يبذل كل جهده للتركيز على دور أوهام الطفل، وبهذا يتناغم مع التقليد الفرويدي. والضحايا السابقون لم يكن لديهم شيء من هذا القبيل. ولكنه، أي المعالج، ذهب إلى مرحلة أخرى. فبعد سماعه عن الأذى الناجم عن إساءة معاملة الأطفال، والذي كان له أثره على الحياة التالية للضحايا، والذي دفعهم إلى اللجوء لتعاطي المخدرات، والانحراف، والأمراض العصبية، قال في هدوءٍ تام وبكل ثقة: «من حسن الطالع، أن معظم الضحايا لم يتحولوا إلى مروحين هم أنفسهم، ولم يُطبقوا ما تعرضوا إليه من سوء استغلال ومعاملة في طفولتهم على أطفالهم. وربما أقل من 10% هم الذين قاموا بذلك، أما الـ 90% الباقي، فقد أصبحوا آباء ممتازين».

وهذا القول إنما صادر عن طبيب أطفال نفسي كان يُفترض أن يكون لديه قدر من الحقيقة مستمدًا من ممارسته العملية. أي

إذا كان له أن يعترف بذلك فحسب – كان صادقًا للغاية. أما السؤال الذي يطرح نفسه علينا هو: ما هو الأساس الأخصائي الذي استند إليه هذا الرجل بالنسبة لتصريحاته؟ في الواقع، كان الأمر على العكس من ذلك، إذ إن 10% هم بالكاد الذين حاولوا تجنب خطورة التكرار، وهذا لا يتأتى إلاّ إذا توفر لهم إدراك واع بالآلام التي تعرضوا إليها في طفولتهم. إن معظم الاباء الذين ضُربواً في بداية حياتهم تراهم يضربون أطفالهم ويتظاهرون بأن هذا كله يَصبُّ في صالحهم. وكثيرون منهم يسيئون معاملة أطفالهم ويصرون على أنهم بهذه الطريقة إنما يُعطونهم المحبة، على نحو ما سمعوا نفس هذه التأكيدات من والديهم وآخرين كانوا يُضمنوها طريقةَ تربيةٍ لأطفالهم. وهناك آخرون، لا يستطيعون منع أنفسهم من ضرب أطفالهم حتى عندما يعرفون أن هذا من حيث المبدأ خطأ. فكيف يتأتى إذن أن لا يعرف المعالج النفسي للأطفال هذا؟ إني أعتقد أن ما يمنعه من مواجهة هذه الحقائق هو الخوف من اكتشافه تاريخه الذي تم إنكاره وكتمانه؛ هرباً من الشعور بالألم الذي يُسببه ذلك الاكتشاف، أي الاعتراف بحقيقة الأمر. وهذا يُصاحبه خوف آخر، هو الوقوف وحده إن تكلم لصالح الحقيقة بدلاً من الرضوخ للاتجاه العام نحو الإنكار. فربما كان يريد إرضاء زملائه، أو إرضاء والديه، أو إرضاء نفسه. وهو وهو يعمل هذا، إنما يخون بنظره الطفل الصغير الذي كانه، وذلك بإعلان هذا الكذب الفاضح أمام ملايين المشاهدين. وما يُؤسف له، أن وضعه كخبير معناه

أن كلامه سيُؤخذ بجدية. وعِنده من الطرق العلاجية ما يجعله في حِلّ من هذا الألم الشخصي، والاصطدام بجمهور غفيرٍ سوف يتحمل أمامه وأمام نفسه مسؤولية الوقوف وراء عنف الأطفال، وما آلوا إليه من حالٍ عبثت بهويتهم الأصلية، إن لم يجهر بالحق مهما كانت نتائجه!

13

يمكننا التعرف على أسباب آلامنا

إن العواطف التي تُكتم في الطفولة تظل مخزونة في أجسامنا وبوسعها أن تُحدث في مرحلة البلوغ أعراض قسوة مختلفة. قد نعاني من نوبات اكتئاب، هجمات رعب مخيف، أو ردود فعل عنيفة تجاه أطفالنا دون التعرف على الأسباب الحقيقية ليأسنا، خوفنا، أو حقدنا. ولو كنا على دراية بهذه الأسباب، لحال ذلك دون إصابتنا بالمرض؛ لأننا سنُدرك في هذه الحالة أن آباءنا وأمهاتنا لم يُعد لهم سلطان علينا، وليس باستطاعتهم بعدُ أن يمارسوا معنا «التقويم البدني».

وعلى الرغم من ذلك، فإننا لا نعرف في معظم الحالات، شيئًا عن أسباب آلامنا؛ لأن ذكريات الضرب أثناء الطفولة كانت قد استُودعت عالم النسيان التام. وفي البداية، فإن هذا النسيان قد يكون مفيدًا، حيث يعمل كحماية لعقل الطفل، إلا أن تأثيرًا مدمرًا سيكون له على المدى الطويل؛ لأنه سيُصبح حينذاك مزمنًا بل

له تأثير ينجم عنه ارتباك عميق. وعلى الرغم من أنه يحمينا من ذكريات أليمة، فإنه لا يستطيع حمايتنا من الأعراض الحادة مثل الخوف الذي ليس له تفسير، والذي يحذرنا باستمرار من أخطار ليس لها وجود حقيقي. ومثل هذا الخوف يكون بالتمام واقعيًّا في مرحلة الطفولة، وعلى سبيل المثال، بنتٌ أمها كانت تلطمها بانتظام في شهورها الستة الأولى كي تعلمها الطاعة، طبيعي أن نجدها وقد نجت من هذه اللطمات نفسيًّا وجسدياًّ، ومن كل العقوبات البدنية الأخرى التي تعرضت إليها في هذه السن المبكرة جدًّا من عمرها، إلا أن ما ليس طبيعيًّا أن نراها تعاني فجأةً من مشاكل في القلب لما تبلغ السادسة والأربعين!

لقد تُركنا سنواتٍ طويلة نعتمد على علاجاتٍ لتخفيف آلامنا. إلا أن السؤال الذي لم يطرحه أحد (سواء المرضى، أو أطبائهم) هو: أين هو الخطر الذي يحذرني منه جسمي دائمًا؟ والجواب هو أن الخطر مخبأ في طفولتنا. ولكن كافة الأبواب – التي قد توفر لنا معرفة الرأي الصحيح الخاص بالمشكلة – يبدو أنها مغلقة بإحكام. وما من أحد يحاول فتحها. وعلى النقيض من ذلك – نحن نبذل كل ما في استطاعتنا لتجنب مواجهتنا لتاريخنا الشخصي، والخوف غير المحتمل الذي انتابنا لفترة طويلة في طفولتنا. وهذا الرأي سيعيد الاتصال مع أكثر سني حياتنا ضعفًا وحساسية، وهذا هو آخر شيء نريد التفكير فيه. وليست لدينا أية رغبة في اجتياز شعور اليأس والضعف من جديد. ونحن لا نريد بأي حال

تذكر الجو الذي كان يحيط بنا في الصِّغر عندما كنا ضعافًا معرضين لأوهام ومبالغات البالغين المتعطشين إلى السلطة.

إذ إن لهذه الفترة تأثير قوي على بقية حياتنا، بمواجهته على وجه الدقة يمكننا أن نجد مفتاح فهمنا لهجمات الترويع التي لا أساس لها، وضغط الدم العالي الذي نعاني منه، وقرحات المعدة، والليالي التي لا نعرف فيها سبيلًا للنوم، و- هذا أمر مأساوي – ما يبدو من غضب لا تفسير له والذي يثور فينا لدى سماعنا صراخ طفل صغير. والمنطق الذي خلق هذا اللغز يحل نفسه ما أن نشرع في أن يكون لدينا وعي عن المراحل الأولى من حياتنا، والسعي وراء الوعي هو الخطوة الأولى نحو فهم آلامنا. وعندما نأخذ هذه الخطوة، نجد أن الأعراض التي ابتلينا بها لهذه المدة الطويلة تبدأ في التقلص بشكل تدريجي. ذلك أن أجسامنا لم تعد في حاجة إليها بعد؛ لأننا نتحمل الآن مسؤولية واعية بالنسبة للأطفال المتألمين الذين هم نحن في طفولتنا.

والمحاولة الحقيقية لفهم الطفل الذي في داخلنا معناه معرفة آلامه والاعتراف بها وليس إنكارها. وفي هذه الحالة، بوسعنا أن نقدم صحبة داعمة لذلك الطفل الذي أُسيئت معاملته، طفل تُرك لوحده تمامًا مع مخاوفه، محروم من المواساة والدعم، اللذين كان يمكن أن يقدمها «شاهد معاون». وبتقديم الإرشاد للأطفال الذين كنَّا مثلهم في طفولتنا، بوسعنا أن نُوجد جوًّا جديدًا يمكنهم التجاوب معه، فنُعرِّفهم أن العالم كله ليس مليئًا بالمخاطر والأهوال، بل في

المقدمة، هناك عالم العائلة الذي عليهم أن يخشوه في كل لحظة من وجودهم؛ لما سبَّبه لهم من معانات وفظاعات هم يقاسونها الآن. إننا لا نعرف إطلاقًا ما عسانا نعمله لندافع عن أنفسنا. ولم يأتِ يومًا أحد لمساعدتنا، ولم ينتبه أحد إلى أننا في خطر. وفي النهاية لم نعرف كيف نتعرف على هذا الخطر بأنفسنا.

كثيرون من الناس يحاولون حماية أنفسهم من ذكريات كابوس الطفولة بتناولهم أدوية معينة كالأدوية المضادة للاكتئاب. لكن ليس من شأن هذا الدواء سوى أن يسلبنا من عواطفنا الحقيقية، وعندها نُصبح غير قادرين على العثور على تعبير للرد المنطقي على المعاملات بالغة القسوة التي تعرضنا إليها كأطفال. وهذه الحالة المؤلمة من عدم المقدرة هي ما جلب لنا في المقام الأول المرض بشكل خاص.

وما أن يستقر رأينا على نهج العلاج الذي نتبعه، إلاّ ويجب أن يتغير هذا كله. فلدينا الآن شاهد على معاناتنا، شخص يريد أن يعرف ما الذي حدث لنا، والذي بوسعه مساعدتنا على معرفة الكيفية التي نحرر بها أنفسنا من الخوف من أن نتعرض للإذلال، والضرب، وسوء المعاملة، على النحو الذي كنا عليه من قبل، وهو شاهد بوسعه مساعدتنا أيضًا على أن نترك وراءنا هذه الفوضى العارمة التي كانت تسود طفولتنا، وذلك عن طريق التعرف على مشاعرنا، وأن نحيا في النهاية مع الحق. وبفضل الوجود الداعم لهذا الشخص، بوسعنا التخلي عن إنكارنا فنستعيد أمانتنا العاطفية.

دعونا نفكر: مَن هم الأشخاص الذين يبحثون عن العلاج؟ ولماذا يفعلون ذلك؟ إنهم في معظم الحالات نساء تشعرن بأنهن خذلن أطفالهن وممن تعانين من الاكتئاب دون أن تعرفن ذلك. والرجال يسرعون عادة لمساعدة زوجاتهم، أو لخوفهم من أن يهجروهم، أو لأنهم كانوا في عزلة من قبل.

وجرت العادة، أن غالبية هؤلاء الناس يُضفون سماتٍ مثالية على أطفالهم، ويجدون أن العقوبات التي يعاقبونهم بها مبررة تمامًا. وكثيرًا ما يسردون حكايات تفتقر إلى الإحساس عن المعاملات البالغة القسوة التي تعرضوا إليها.

ويُتوقع عادة من العلاجات أن تحل كافة مشاكلنا الحاضرة واستعادة ما كنا عليه من حالة جيدة – لكن دون إجبارنا على مواجهة أكثر عواطفنا عمقًا. ونحن نخشى هذه العواطف كما لو كانت أكثر أعدائنا سوءًا. أما الصناعة الدوائية فتخدم هذه المخاوف أو المشاعر الدفينة بسلسلة كاملة مما يُطلق عليه علاجات – الفياجرا للعجز الجنسي، زاناكس Xanax للقلق، ومضادات الاكتئاب، وذلك لمواجهة النتائج السيئة للاكتئاب. غير أنه لا تُوجد أية محاولة لفهم الأسباب العميقة لهذه الحالات.

ويقدم كثيرون من المعالجين علاجات سلوكية لعلاج الأعراض التي أظهرها مرضاهم بدلًا من فحص أهميتها وأسبابها. وتبريرهم لعملهم هذا هو أنه لا يمكن التعرف على هذه الأسباب. إلا أن

هذا ببساطة لا يُمثل الحقيقة. وفي كل حالة على حدة، من الممكن التعرف على أسباب هذه الأعراض. وهي في الواقع مخبأة في الطفولة. ولكن قلة قليلة فقط من الناس هم الذين يريدون حقًّا مواجهة قصص طفولتهم (طفولتهن).

ويمكن لهؤلاء الأفراد – الذين يشكلون حالة استثنائية – أن يعملوا هذا بقبولهم عواطفهم على حقيقتها. وهذا نهج من العمل نجم عنه طالما أننا لا نفهم أسباب هذه المشاعر. وما أن يمكننا العلاج من اختبار وفهم الغضب والخوف اللذين تولدا فينا بإيحاء من والدينا، تجدنا لا نعود بعد نشعر بأننا مجبرون على التنفيس عن غضبنا على ضحايا لا ذنب لهم، عادة ما يكونون أطفالنا. وبهذه الطريقة يمكننا اكتشاف حقيقة سيرنا الذاتية وطفولتنا خطوة خطوة، فنتفهم الآلام التي تعرض إليها الأطفال الذين هم نحن في طفولتنا، ونصبح على دراية تامة بالقسوة التي تعرضنا لها إبان عزلتنا التامة. وعندئذ سندرك أنه كانت هناك أسباب قوية لتحريضنا ويأسنا؛ لأننا لم نُفهم إطلاقًا، أو نُقبل، أو نُعامل بجدية. وباختبارنا هذه المشاعر غير المتوقعة بوسعنا أن نتعلم كيف نعرف أنفسنا بشكل أفضل.

ويُلاحظ أن كثيراً من المعالجين مازالوا هم أنفسهم يعيشون في حالة إنكار تام، ولم يشعروا إطلاقًا – ولو لدقيقة واحدة – آلام الأطفال (آلامهم هم أنفسهم عندما كانوا أطفالاً). ويمكننا معرفة هذا من كتاباتهم. ذلك أنهم يتهمونني بأنني أنقل الأشياء التي عانيتها

في طفولتي إلى كافة الحالات الأخرى، ويصرّون أن وضعي كان استثنائيًّا. ومما يُؤسف له، أن الأمر ليس كذلك؛ لأنني كنتُ تقريبًا أختبره يوميًّا ولعقود. ومع أن التأمل في هذه الحقيقة مازال نادرًا، إلاّ أن هناك قلة مفكرة من المعالجين ممن يبذلون كل ما في قدرتهم لكشف تاريخهم المكتوم. وبعد قراءة المقالات على موقعي على شبكة الإنترنت، كثيراً ما يطرحون أسئلة أحاول الإجابة عنها في هذا الكتاب.

1. ما أن نعرف كم من آلام أوقعها بنا الوالدان، أليس هناك خطر من أن نكره والدينا وربما لا نعود نرغب بعد في رؤيتهم؟

من وجهة نظري، أن هذه المخاطرة يمكن إهمالها؛ لأن الكراهية المبررة التي اختُبرت وفُهمت على هذا النحو، سوف تحل نفسها وتتركنا مهيئين لقبول مشاعر أقرب (انظر الفصل الرابع «ما هي الكراهية؟») – ما لم تجبر أنفسنا على إطالة علاقات لا نرغب فيها. وإذا فعلنا ذلك، فإننا نضع أنفسنا موضع التبعية والاتكال على الغير، وهذا تكرار لعجز الطفل الذي كانت تُساء معاملته. وهذا الضعف هو مصدر الكراهية. وإنها الحقيقة أن أناسًا كثيرين يشعرون أنهم سيفقدون المحبة التي يشعرون بها نحو والديهم إذا ما فهموا القسوة التي عانوا منها في طفولتهم على يد والديهم – وإني أرى في هذا ميزة لا خسارة. يُذكر

أن نفس الطفل يحتاج إلى محبة والديه لكي يعيش. كما أنه يحتاج إلى فكرة أنه محبوب لكي لا يضطر إلى مواجهة حقيقة انه ينمو في صحراء عاطفية. أما ونحن كبار، فإنه بمقدورنا أن نعيش في إطار الحقيقة، وستكون أجسامنا ممتنة لنا لقيامنا بهذا. وفي بعض الحالات لا يكون في الواقع ممكنًا فحسب، بل وضروري للغاية أن نخسر هذه «المحبة»، بل والواقع أن ننأى بأنفسنا عن الرغبة فيها. ثم إنه عن طريق خداع النفس فقط يمكن للأشخاص الذين فهموا أخيراً حالة الاطفال التي كانوا هم عليها ذات مرة أن يحبوا الناس الذين كانوا يعاملونهم بقسوة. ويعتقد كثيرون أن محبتهم لوالديهم أقوى منهم. لكن ما أن نصل إلى مرحلة البلوغ إلاّ ونكتشف أن هذا ليس صحيحًا بالمرة. وفكرة أننا في ضعفنا قد وقعنا في فخ هذه المحبة، مأخوذة من نظرة الطفل إلى الأمور. أما البالغون فتتوفر لهم حرية استغلال هذه المحبة من علاقات يمكنهم أن يعيشوا فيها ويعبروا عن مشاعرهم الحقيقية دون أن يضطروا إلى أن يعانوا نتيجة قيامهم بذلك.

2. وهل من شأن فهمنا للأسباب الكامنة وراء قسوة والدينا نحونا أن يساعدنا على التقدم؟

أعتقد أن الحالة على النقيض من ذلك تمامًا. فنحن كأطفال، حاولنا جميعًا أن نفهم والدينا، ونحن نفعل هذا

طوال حياتنا. مما يؤسف له، أن محبتنا لوالدينا هي ذاتها التي كثيراً ما تمنعنا من إدراك آلامنا.

3. أليست من الأنانية أن نفكر في أنفسنا قبل أن نفكر في الآخرين؟ أليس شيئًا معيبًا أن نهتم بأنفسنا أكثر من اهتمامنا بالآخرين؟

كلا، إن محبة الطفل لنا تخفف من اكتئاب الأم طالما أنها تُنكر الآلام التي عانتها في طفولتها. وهناك أمهات لهن أطفال يحبونهن ويهملون بهن بعد أن كبروا ولكن هؤلاء الأمهات ما تزالن تعانين من اكتئاب حاد لأنهن؛ لا تعرفن أن أسباب آلامهن تُوجد في طفولتهن. أما المحبة التي يلقينها من أطفالهن لا يمكنها أن تفعل شيئًا لتغيير هذا الوضع. وعلى صعيد آخر، إصرار الطفل على الانخراط مع والديه من الممكن أن يدمر حياته (حياتها). أما الشرط المسبق للمحبة الحقيقية للآخرين هو تعاطف المرء مع مصيره، وهذا أمر قد لا يستطيعه إطلاقًا الطفل الذي أُسيئت معاملته. وعلى العكس من ذلك، لا يستطيع مثل هذا الطفل أن يسمح لنفسه أن ينتبه إلى ما يشعر به هو من ألم، فالطفل الذي يُرغم على كبت مشاعره لن يحب نفسه، وبالتالي لن يحب الآخرين. وهذا ما يشجع على السلوك الإجرامي الذي كثيراً ما

يكون مستترًا وراء أمور أخلاقية، دينية، أو ما يبدو أنه بيان سياسي تقدمي.

4. ألن يكون شيئًا مثاليًّا أن نحب والدينا كبار السن الضعفاء وفي الوقت ذاته نحب الأطفال الذين هم نحن في أيام طفولتنا؟

إذا هاجمنا أحد أثناء سيرنا في الشارع، فليس من المحتمل أن نحتضنه ونشكره على الضربات التي وجهها إلينا. ولكن، هذا هو تمامًا ما يفعله الأطفال تقريبًا عندما يقسو عليهم آباؤهم، لأنهم لا يستطيعون أن يعيشوا دون اعتقادهم أنهم يحبونهم. كما أنهم يعتقدون أن كل ما يفعله بهم آباؤهم دافعه المحبة. وفي العلاج، يجب على المريض البالغ أن يتعلم التخلي عن وضع الطفل ويعيش في الواقع. وكما سبق وقلت، ما أن تتعلم أن تحب نفسك، إلاّ وتجد نفسك غير قادر على أن تحب من يعذبونك في ذات الوقت.

ثم إن معرفتنا بتاريخ طفولتنا يعطينا حرية أن نكون صادقين مع أنفسنا، الأمر الذي يعني أن نشعر بعواطفنا ونحس بها ونتصرف طبقًا لاحتياجاتنا. وهذا يضمن لنا صحة جيدة، وأمانة، وعلاقات حقيقية مع أقاربنا، فنتوقف عن التقليل من شأن أجسادنا ونفوسنا وإهمالها، كما نتوقف عن إساءة معاملتها بتذمر، وغضب وإذلال، بنفس الطريقة التي عامل بها أبوانا الطفل الصغير الذي لم

يكن يستطيع التكلم أو يفهم ما يدور حوله. وبعد ذلك نستطيع أن نحاول أن نفهم أسباب محنتنا، وهذا يكون أسهل فور أن نعرف تاريخنا. وما من علاج يمكنه أن يحدثنا عن أسباب محنتنا وأمراضنا. فليس بوسع العلاج سوى أن يخفف من الألم – فترة قصيرة، وتبقى الاسباب غير المعروفة نشطة. وتواصل إرسال إشاراتها إلى أن يظهر المرض التالي. وسوف يعامل المرضى عندئذٍ بدواء جديد، وهذا الدواء أيضًا لن يأخذ في حسبانه أسباب المرض. غير أن هذه الأسباب يمكن التعرف عليها. وكل ما يحتاج المريض إلى حمله هو الاهتمام بوضع الطفل الذي هو نفسه في طفولته. ويختبر فعلاً المشاعر التي تصرخ طالبة التعبير عنها وفهمها.

14

كيف تعثر على العلاج المناسب

كثيراً ما أُسأل عما أعتبره العامل الحاسم في العلاج النفسي الناجح. هل هو معرفة الحقيقة والتحرر من الوصية بالتزام الصمت وإضفاء المرء المثالية على والديه، أم هو وجود «شاهد مستنير»؟ وإني أعتقد أن هذا ليس موضوع «إمَّا.. أو»؛ لأن كلا الأمرين ضروري لابد منه، فدون «شاهد مستنير» يستحيل ببساطة تحمل حقيقة الطفولة المبكرة. أما بالنسبة لي، فإن «الشاهد المستنير» ليس مجرد شخص درس علم النفس، أو كانت له خبرات أولية مع أحد المرشدين الروحيين. ومن وجهة نظري، فإن «الشهود المستنيرين» هم أناس كانت لهم الشجاعة أن يواجهوا تاريخهم، وبهذا حصلوا على استقلالية دون حاجة إلى تعويض عجزهم المكبوت بممارسة القوة على الآخرين.

ويحتاج البالغون إلى التعامل مع الأوضاع الراهنة، على أن يظلوا في الوقت نفسه على اتصال وثيق مع الاطفال العارفين أنهم عانوا

والذين هم أنفسهم في طفولتهم، والذين لم يجدوا جراءة في الإنصات إليهم لمدة طويلة، ولكنهم يستطيعون الآن أن يهتموا بهم بصحبة شهادة مؤكدة. ويتذكر الجسم كل شيء عُمل له، ولكنه لا يستطيع التعبير عن ذلك بالكلام. وهذا يشبه الطفل الذي هو نحن في صغرنا والذي كان يرى كل شيء ولكن يظل عاجزًا دون مساعدة البالغين. لذلك عندما تطفو عواطف الماضي على السطح، فإنها تأتي دائمًا بمصاحبة خوف الطفل الضعيف الذي يحتاج إلى الفهم، أو على الأقل الطمأنينة من قبل البالغين. وبوسع الآباء – الذين تتملكهم الحيرة ولا يستطيعون أن يفهموا أطفالهم؛ لأنهم لا يعرفون تاريخهم – أن يقدموا لهم هذه الطمأنينة. وبوسعهم أن يخففوا من مخاوف أطفالهم (ومخاوفهم)، بتوفير الحماية والأمن، والاستمرارية. وفي حوار مع أجسادنا يمكن للجهاز المعرفي أن يفعل الشيء نفسه.

وعلى العكس من الجسم، فإن الجهاز المعرفي للبالغ لا يعرف إلاّ القليل عن الأحداث التي مضى عليها وقت طويل. والذكريات الواعية متجزئة ولا يمكن الاعتماد عليها. غير أن الجهاز المعرفي لديه معرفة واسعة، نابعة عن ذهن نما بشكل جيد، وخبرة واسعة لا يمكن أن تتوفر للأطفال. و حيث إن البالغين لم يعودوا عاجزين بعد، فبمقدورهم إعطاء الطفل الداخلي (الجسم) حماية وذلك بالاستماع إليه، وبتمكينه من أن يقول حكاياته بأية طريقة يستطيعها. وعلى ضوء هذه القصص، فإن مخاوف الشخص البالغ

وعواطفه الغامضة غير المفهومة ستبدأ في أن يكون لها معنى. وأخيرًا تُوجد في سياق فلا تعود مخيفةً بعد. وبصحبة شخص يكون مستعدًا لأن يتعامل مع محنة الأطفال بجدية، لا يصبح المرء وحده بعد مع قصصه. وهذا هو المكان الذي يأتي منه المعالج.

وإني أعرف مدى صعوبة العثور على المعالج المناسب، ولكني أعتقد أن هذا ممكن إذا عرفت ما تحتاج إليه وما تريده. ولذلك سأحاول هنا الإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تشجعك على اختبار موقف المرشح. (أخذت الإشارة إلى المعالج بالضمير «هي»، ولكن من الطبيعي أن المقصود هو النساء والرجال معًا).

ما الذي أحتاجه للتغلب على محنتي؟

إنك تحتاج إلى شخص أمين عطوف يستطيع أن يساعدك على أخذ المعرفة المختزنة في جسمك من جديد، شخص سبق أن فعل ذلك بنجاح من قبل؛ لذا فلديه نوعية المعونة التي تبحث أنت عنها.

كيف أعرف ما إذا كان المعالج شخصًا من هذه النوعية؟

نعرف ذلك بطرح عدد من الأسئلة:

هذه الفكرة تخيفني. لماذا أخشى طرح أسئلة؟

لعلك كطفل قد عُوقبت لطرحك أسئلة لأنها ربما أحرجت وضع والديك القوي. وربما تم تجاهل أسئلتك، أو قُدمت لك أكاذيب عوضًا عن إجابات صادقة. وكان هذا أمرًا مؤسفًا. وإنك تخشى الآن حدوث ذلك ثانية. وقد يكون الواقع هو أنك لن تُفهم، أو أن أسئلتك ستثير مخاوف المعالج ويتخذ موقف الدفاع. ولكن، تذكر أنك لم تعد طفلًا صغيرًا بدون أية خيارات.

وبوسعك أن تغادره وتبحث عن معالج آخر. وبوسعك التعرف على الأكاذيب، والردود المشوشة، واستراتيجيات الدفاع عن كيانهم. وينبغي أن تتعامل بجدية مع ما تسمعه. وقد لا تشعر بارتياح، فلا تنكر هذا الشعور، ولا تصدق إطلاقًا أنك ستكون قادرًا على تغيير موقف المعالج (أو الوالدين) في المستقبل. لن تستطيع ذلك. بل سيحتاج هو نفسه (نفسها) إلى علاج، وهذه ليست مهمتك طالما أنك تدفع له (لها) أجرته.

هواجس تجعلني أشعر بالذنب، وأني لن أجد أبدًا، طالما أني لستُ موضع ثقة، ما هو لصالحي. فما الحل؟

إن لهواجسك تاريخًا، تمامًا مثل حاجتك إلى فهم خاص. كما أن والديك والمهتمين بك قد أساءوا إلى ثقتك.

وإنك كطفل شعرت بهذا وبقوة؛ لأن جسمك كان يعرف الحقيقة. ولم تستطع أن تنال أية ثقة. تعامل بجدية مع ما يخبرك به جسمك. وإن ما تشعر أن الطفل الصامت الذي أسيئ فهمه بدأ يجد صعوبة ويحدث ضجة ليطالب بمحبتك. وإذا كنت لا تشعر بارتياح نحو شخص، ثق في مشاعرك، ولا تتجاهلها، وحاول أن تكتشف ما يزعجك. وإذا شعرت أن شخصًا ما يصدقك حقًا، سوف ينبهك جسمك إلى هذه الحقيقة فورًا وبكل وضوح عن طريق الاسترخاء ودون الحاجة إلى إجراء أية تدريبات خاصة. وقد يشجعك المعالج على أن تطرح أسئلة. وهذا في حد ذاتها علامة طيبة، لكن انتبه جيدًا إلى إجاباته (إجابتها).

ما الذي أخاطر به بطرحي أسئلة منذ البداية؟

إنك لن تخاطر بشيء. بل إنك ستربح فقط. وإذا كانت الإجابة عدائية، وغير كاملة بالمرة، أو دفاعية، بوسعك أن توفر الكثير

من الوقت والمال بأن تغادر المكان فورًا . وعلى صعيد آخر ، إذا كانت الإجابات التي تتلقاها مُرضية ، ستشعر بتشجيع لطرح مزيد من الأسئلة. وهذا هو ما ستعمله فعلًا . بوسعك كتابة الأسئلة التي تجد أن لها أهمية خاصة وتطرحها في اللقاء التالي .

ما الذي يُسمح لي بالسؤال عنه؟

كل ما أنت في حاجة لتعرفه . ولا تنسَ إطلاقًا أن تسأل المعالج (المعالجة) عن طفولته وخبراته أثناء تدريبه . وما رأيه في تدريبه وفي مدرسيه ، وما الذي ساعده (ساعدها) وما الذي لم يكن منه فائدة؟ وهل هو متفتح الذهن بما يكفي ليعرف ما هو الخطأ ، أم أنه يحاول حماية الناس الذين ألحقوا به الأذى؟ وهل تجاهل هذا الأذى ، وربما أكد أنه لم يلحق به أذى على الإطلاق؟ وهل ضُرب أو أُذِل في طفولته؟ وما الأهمية التي يوليها لهذا الاختبار؟ وهل كان (كانت) يعرف حقًا عواقب هذا الاختبار على حياته التالية ، أم أنه ينكر أهميته؟ وهل يرفض المواجهة مع ألمه؟ وهل يُقدِّر الأهمية البالغة لمرحلة الطفولة . أم ينكرها وما زال يواصل السلوك كطفل صالح؟ وإذا كانت هذه هي الحال فعلًا ، فإنه سيحاول إبعادك عن غرضك وإنه لمن المفهوم إن هذا لن يكون دائمًا سهلًا بالنسبة لك أن تعرفه لأنك تشعر أنك تعتمد عليه (عليها) .

هل هي علامة جيدة إذا أخبرني (أخبرتني) أنه قرأ مسرحية أليس ميلر «الطفل الموهوب»؟

هذا في حد ذاته لا يعني شيئًا . اسأله ما الذي شعر به حين قرأ كتاب «من أجل صالحك» وغيره من الكتب ، واسأله ما النقد الذي يوجهه لهما . وما الذي ساعده شخصيًا؟ وما الذي لم يساعده؟ والمعالج الجيد يجب أن يساعدك على أن تفهم

احتياجاتك التي أُهملت لمدة طويلة، وإشباعها، كحاجتك إلى حِرية التعبير، أن تفهم الآخرين وأن يفهموك، وحاجتك إلى أن تحترم وأن تُعامل بجدية، وحاجتك إلى تبادل التواصل مع آخرين في إطار من الصراحة. وإذا فعلت هذه الأمور وقمت بحماية الطفل الذي في داخلك، سوف يتناقص الغضب والكراهية بشكل تدريجي، وربما — عند نقطة معينة — يتوقفان تمامًا عن تعذيبك. ويُعد الغضب والكراهية جرس إنذار يحذرك أنه إزاء تكرار إهمال والديك، وتحقيرهم لك. وفور أن تجد معالجًا (معالجة) قادرًا على مساعدتك على التعرف على احتياجاتك الحقيقية والامتثال إليها، لن تحتاج بعد إلى والديك من أجل هذه المهمة، ويمكن أن يتلاشى غضبك، على الرغم من أن ذلك يكون حين يلمس شيء آخر الماضي المختزن في جسمك. ولكن هذه الفترات تتناقص تدريجيًّا، ما أن يُسمح للجسم أن يعبئ جهازه التنظيمي. وإذا استطعنا معرفة أكثر احتياجاتنا عمقًا، ومن ثَمَّ استفائها، عندئذ لن نكون مضطربين إلى أن «نغرق أنفسنا» في مشاعر الطفل الذي لا حول له ولا قوة طيلة حياتنا، كما كان يعتقد المعالجون الأولون ويوصون به. ولكن من أجل هذا نحتاج إلى النوعية المسالمة من المعونة.

ألـيس مـن الـبجاحـة أن يطـرح المرء أسـئلة كـثيرة؟

كلا، على الإطلاق، إنه من حقك أن تطلب المعلومات التي تحتاجها، ويجب أن تتوفر في المعالج الشجاعة، والثقة بالنفس، والإخلاص لكي يعطيك الإجابات الصحيحة. وإلاّ لن يكون (تكون) المعالج المناسب بالنسبة لك.

ألسـت بهـذا أبحـث عـن أمـر مـثالـي لا وجـود لـه؟

إني لا أعتقد ذلك. ذلك أنك في بعض المنتديات ستجد

الإخلاص، والاهتمام، والتعاطف، والشجاعة والانفتاح.
ولماذا لا تتوقع هذه السجايا من معالجك؟

وإني أعرف تمامًا أنك لن تستطيع أن تتبع هذه النصيحة إن كنتَ بالفعل رازحًا تحت عبء محنةٍ أو ضيق.. لكن تشجع، لربما أنتَ تحتاج بعضَ إصرارٍ.. فتشدد، لاسيما في مواجهة المعالج الذي يقوم بدور أعظم مكتشف، لكنه قد يضيق أحيانًا بك ذرعًا، أو يشعر بالإساءة، أو حتى يُصبح عدوانيًّا حين تَطرح عليه أسئلتك على كثرتها! وإذا كنت قد عُولجت بهذه الطريقة في صغرك، فلابد وأنك أُحبطت بسرعة وانتابك الخوف. وإذا حدث ذلك معك، اطلب لقاءً آخر تفسيريًّا.. وحظًّا سعيدًا.

15

ردود على رسائل القراء

مقدمة للقسم الخاص بالرسائل

كثيراً ما كان يُطرح عليَّ هذا السؤال «كيف تستطيع أن تكون واثقًا، على هذا النحو، من نفسك، في مواجهة آراء راسخة متضاربة»؟ على أية حال، إني لا أنتمي إلى أية مدرسة فكرية، أو جماعة من هذه النوعية التي تحد أناسًا كثيرين بما تعتقد أنه إجابات «صحيحة». إذًا ما الذي تقوم عليه ثقتي؟ وإنها لحقيقة في الواقع أني لا أعتقد إلاّ في الحقائق التي أختبرها بنفسي. أما حصولي على هذه الحقائق فيعتمد على خبرتي، وعلى آلاف الرسائل التي تجعلني من قرّاء كتبي منذ ظهور كتاب «مأساة الطفل الموهوب» سنة 1979. وكثيراً ما شعرت بالرغبة في الرد على هذه الرسائل، ولكني أسفت أسفًا شديدًا لعجزي عن ذلك بسبب ضيق الوقت. وثمة رغبة أخرى شعرت بها وهي أن أجعل هذه الشهادات والقصص

الهامة التي حكاها ضحايا القسوة في الطفولة متاحة للآخرين. لكني لم أستطع عمل ذلك؛ لأن في هذا سيكون إنهاكٌ للثقة.

وفي عام 2005 فحسب، قررتُ تنفيذ فكرة عمل صندوق على موقعي بشبكة الإنترنت، حيث يمكن نشر الخطابات الهامة التي لها أهمية، وذلك بعد موافقة كاتبيها. وهذا أتاح مِنبرًا يعطي كتبة هذه الرسائل فرصةً للتعبير عن أنفسهم بحرية، وأخرى للسعي إلى تحريرها من العواقب المأساوية الناجمة عن الإساءة للطفولة وذلك بمصاحبة آخرين. ولن أنشر في هذا الكتاب سوى عدد قليل من إجاباتي. أما رسائل القراء فيمكن أن نجدها على شبكة الإنترنت تحت عنوان «Readers Mail"، وهي تحمل العنوان والتاريخ.

والأمر اللافت بالنسبة لمعظم هذه الرسائل هي الطريقة التي تعكس إنكارًا يكاد يكون تامًا للحقيقة من جانب الذين كتبوها. فهم يتحدثون عن عذابات لا يمكن تصورها لم يعترف بها كتبة الرسائل إطلاقًا على الرغم من العلاج الذي استمر لسنوات. ثم إن الرسائل كانت دائمًا وعلى وجه التقريب، تعبر عن آراء الآباء الذين لم يكونوا قادرين تمامًا على تحمل أطفالهم – ناهيك عن حبهم. أما وجهة نظر الأطفال، فلم تجد تعبيرًا عنها بأي شكل كان، باستثناء الآلام التي عاناها هؤلاء الأطفال أنفسهم كبالغين بعد أن وصلوا إلى هذه المرحلة، والأعراض البدنية، ونوبات الاكتئاب، والتفكير في الانتحار، والشعور بالإثم الذي يصيبهم بالشلل. ويصرّ كتبة هذه الرسائل باستمرار على أنهم لم يتعرضوا إطلاقًا

لمعاملة سيئة في طفولتهم، وأن «التقويم البدني» الوحيد الذي تلقوه، هو لطمة بين أونة وأخرى لم يكن لها أي تأثير، أو ركلة أو اثنتين كانوا يستحقونها تمامًا؛ لأنهم كانوا في بعض الأحيان يسيئون التصرف بطريقة بشعة، كانوا يثيرون بها أعصاب والديهم. وكثيراً ما كانوا يؤكدون لي أن هؤلاء الأشخاص كانوا يشعرون في أعماقهم أنهم كانوا محبوبين من آبائهم وأمهاتهم، وإذ كانوا يعاملونهم بقسوة من وقت لآخر، فما ذلك إلا لأن والديهم كانوا يواجهون ظروفًا عصيبة، فقد كانوا تعساء، مكتئبين، يفتقرون إلى سعة الإطلاع، وربما كانوا سِكيرين، ومرد هذا كله لأنهم هم أنفسهم كانوا قد حُرموا من المحبة في صغرهم. ولذلك، يكاد لا يبعث على الدهشة أن هؤلاء الوالدين يفقدون أعصابهم بسرعة وينفسون عن تعاستهم وامتحانهم بمعاقبة أطفالهم، وهذا السلوك – على أية حال – يمكن فهمه بسهولة، أليس كذلك؟ وكانت أعز رغبة لهؤلاء الأطفال هي أن يساعدوا والديهم؛ لأنهم كانوا يحبونهم ويشاركونهم أحزانهم. ولكنهم مهما بلغوا من جهد فإنه لم يكن بوسعهم أن يحرروهم من اكتئابهم، ويجلبون لهم السعادة.

ومن الجدير بالذكر أن الشعور بالذنب الناجم عن فشلهم والذي يعذبهم إنما هو شعور قوي لا يمكن تهدئته. وهؤلاء الناس يسألون أنفسهم، لماذا فشلتُ في تخليص والديَّ من بؤسهم؟ لقد بذلت كل ما في وسعي. ولقد أخبرني المعالجون بأن أتمتع بالأشياء الطيبة في الحياة، ولكني لم أستطع، وهذا ما يدفعني إلى الشعور بالإثم

أيضًا. إنهم يقولون لي: عليك أن تكبر، وأن تكفّ عن النظر إلى نفسك كضحية، وأن طفولتي شيء ينتمي إلى الماضي، وعليّ أن أفتح صفحة جديدة وأتوقف عن تعذيب نفسي. كما يطلبون مني ألاّ ألقي باللوم على آخرين، وإلاّ فإن كراهيتي ستقتلني. عليّ أن أسامح وأنسى وأعيش في الحاضر، وإلاّ فإني سأتحول إلى «مريض على الهامش» أيًّا كان هذا، ولكن كيف أستطيع عمل ذلك؟ وإنه من الطبيعي أن لا أريد إلقاء اللوم على والديَّ، فإني أحبهما، وأدين لهما بحياتي. ولقد تعبا جدًّا معي. ولكن، كيف يمكنني التخلص من شعوري بالذنب؟ إنه يزداد قوة عندما أضرب أطفالي. إنه أمر مروع، لكني لا أستطيع التوقف عن القيام بذلك، وهذا ما يدفعني إلى اليأس. وإني أكره نفسي لهذا العنف القهري، بل وأحتقر نفسي عندما أستسلم بسرعة لغضب عارم لا أستطيع السيطرة عليه. فما الذي يمكنني عمله لإيقافه؟ ولماذا أجدني أكره نفسي طوال الوقت وأشعر بالذنب؟ ولماذا لم يستطع كل هؤلاء المعالجين مساعدتي؟ وقد ظللت لسنوات أحاول أن أتبع نصيحتهم، ولكني مازلت لا أستطيع أن أتخلص من شعوري بالإثم، وأحب نفسي كما ينبغي.

دعوني أذكر ردي على رسالة كانت تحتوي على كل هذه العناصر:

«ذكرتني في رسالتك الأولى أنك لم تُعامل إطلاقًا بقسوة كطفل. وفي رسالتك هذه تخبرني أنك عندما كنت صغيراً، كنت تعامل كلبك بقسوة لأنك كنت طفلًا سيئ السلوك. فمن الذي علّمك

أن تنظر إلى الأمور بهذه الطريقة؟ والنقطة الهامة هنا هي أنه ما من طفل في أي مكان في العالم يكون قاسيًا مع كلبه، دون أن يكون قد سبق معاملته بقسوة في طفولته. لكن يوجد أناس وكثيرون جدًّا ينظرون إلى أنفسهم كما تفعل أنت، كما يدفعهم شعورهم بالذنب إلى اليأس. وليس همهم الوحيد هو أنهم يروا ذنب والديهم؛ لأنهم يخشون من العقوبة التي يجلبونها على أنفسهم إذا ألقوا باللوم على من يستحقونه. وإذا لم تكن كتبي قد ساعدتك على أن تفهم هذا، فلا يمكنني أن أفعل لك ما هو أكثر من ذلك. ويمكنك أنت أن تساعد نفسك بأن تتوقف عن حماية والديك من مشاعرك المبررة. وعندئذٍ، ستتحرر من التحفيز القهري لتقليدهما بأن تكره نفسك، وتلقي باللوم على نفسك وتصف نفسك بأنك «وحش».

وكيف يمكن لأي شخص أن يحب نفسه إذا كانت الرسالة التي كانت تلح على مسامعه في صغره هي أنه لا يستحق أن يُحب؟ وإذا كان يُضرب دائمًا؟ وإذا كان قد انطبع في ذهنه أنه ولد مُتعِب لوالديه، وإنه لا يمكن لشيء في العالم أن يُغيّر كراهية والديه له، أو غضبهما منه؟ حتمًا سيعتقد أنه سبب هذه الكراهية، على الرغم من أن ذلك ليس صحيحًا. وهو يشعر بالذنب، ويحاول أن يُصبح شخصًا أفضل، ولكن هذا لن يتحقق أبدًا؛ لأن الآباء يُنفِّسون في أطفالهم عن الغضب الذي اضطروا أن يكتموه، ويمتنعوا عنه في معاملاتهم مع والديهم. وكان الطفل هو مجرد هدف هذا الغضب.

وما أن ندرك هذا، وبفضل لغة الجسد الكامنة في الأعراض البدنية، إلاّ ونتوقف عن انتظار محبة والدينا، ونعرف السبب في أنها لن تتحقق إطلاقًا. وفي هذه الحالة فقط، نسمح لأنفسنا أن نرى كيف عُوملنا كأطفال. ونشعر كيف أننا عانينا نتيجة ذلك. وبدلًا من أن نفهم ونرثي لوالدينا، وبدلًا من أن نلوم أنفسنا، نبدأ الانحياز للأطفال الذين أُسيئت معاملتهم، وهؤلاء الأطفال هم نحن في طفولتنا. وهذه هي اللحظة التي نبدأ فيها أن نحب ذلك الطفل، ولكن هذه المحبة لا يمكن لها أن تتحقق قبل أن نتفهم المأساة التي انخرطنا فيها في صغرنا. وهذا يكون عندما نتوقف عن تجاهل آلامنا ونبدأ في معاملة محترمة معها ومع الطفل. ثم إن الأبواب التي تفصل بيننا وبين أنفسنا إذ بها تنفتح فجأة. ولكننا لن نستطيع إطلاقًا فتح هذه الأبواب بمجرد أن نقول لشخص ما: «يجب أن تحب نفسك»، فالشخص الذي يتلقى هذه النصيحة سوف يرتبك بسببها طالما أنه (أنها) أُقصي عن معرفة حقيقة ما كانت عليه طفولته، ولماذا تكون الحقيقة مؤلمة إلى هذا الحد.

وإني لعلي قناعة من أن العلاج لن يكون ناجحًا إلاّ إذا استطاع أن يغيّر هذا المفهوم، ونماذج الفكر المرتبطة به. وإذا نجح الناس حقًّا في الشعور بمدى معاناتهم كأطفال نتيجة سلوك والديهم، فإنهم يفقدون عادة تعاطفهم مع والديهم دون أن يحدث تقريبًا أي صراع داخلي على الإطلاق. وسوف يدربون عواطفهم على الأطفال الذين هم أنفسهم هؤلاء الأطفال في صغرهم، ولكن لكي ينجح

هذا التغيير في المفهوم، نحتاج إلى شاهد يقف تمامًا إلى جانب الطفل ولا يتردد في إدانة أعمال والدي هذا الطفل. ثم إن «الشهود المستنيرين» الحقيقيين بوسعهم مساعدتنا على التوقف عن الإنكار ومواجهة ماضينا؛ حتى يُمكّننا في النهاية، من تركه خلفنا دون أن نشعر بالذنب. ومعرفتنا بتاريخنا ومشاعرنا تعطينا القدرة على اكتشاف حقيقتنا (أي من نكون)، وأن نعطي أنفسنا ما كنا في أشد الحاجة إليه، ولكننا لم نحصل عليه إطلاقًا من والدينا، وهو: «المحبة والاحترام».

وفيما يلي ردي المؤرَّخ 28 أغسطس سنة 2006 على قارىء سألني: ما الذي كنت أعنيه بـ«العلاج الكاشف»، وهو صيغة من العلاج أثبتت فعاليتها سواء بالنسبة لنفسي أو بالنسبة للآخرين؟

وإني أدعو العلاج «علاجًا كاشفًا» إذا ساعد المرضى على معرفة تاريخ طفولتهم، الأليم والمكتوم، وذلك عن طريق إيقاظ مشاعرهم وأحلامهم. وبعد ذلك لن يحتاجوا إلى الخوف بعد من الأخطار التي كانت تهددهم في مرحلة الطفولة. وهنا نجد أن المرضى يتوقفون تلقائيًّا عن الخوف ويكررون ما حدث لهم في طفولتهم وأنهم يعرفون حقيقة ما حدث في هذه المرحلة ويمكنهم مجابهتها بالغضب والحزن في مصاحبة أحد المعالجين الذي يقوم بدور شاهد متعاطف. وبوسعهم في هذه الحالة التوقف عن معاملة أنفسهم كنفاية، ولا يلقون بعد اللوم على أنفسهم، ويؤذونها بكافة نوعيات الإدمان؛ لأنهم أصبحوا الآن قادرين على الشعور بالتعاطف مع الطفل

الذي عانى معاناة شديدة من سلوك الوالدين. وإذا حدث أن هددتهم مخاطر في حياتهم بعد أن وصلوا مرحلة البلوغ سيكونون مستعدين بشكل أفضل لمواجهتها؛ لأنهم يتفهمون مخاوفهم القديمة ويستطيعون تقييمها على نحو سليم.

وهذا الإجراء يختلف بشكل جذري عن نوعيات العلاج الأخرى التي تتضمن التدريب على سلوك جديد، أو تحسين المرء لحالته (عن طريق اليوجا، التأمل، التفكير الإيجابي، إلخ). وهنا يمكن تجنب موضوع الطفولة بشكل مختلف. والخوف منه موجود في كل مكان في مجتمعنا. وإني أرجعه إلى الخوف الذي يعتري الأطفال الذين أسيئت معاملتهم، الخوف من اللطمة التالية التي لابد وأن تأتي إذا تجرأوا على معرفة قسوة والديهم.

ويُلاحظ أن نظرية المحللين النفسيين تقوم أيضًا على أساس هذا الخوف من الوالدين. ثم إن المرضى والمحللين يظلون أحيانًا لعقود متواصلة محصورين في متاهة مفاهيم ناقصة، ويعانون دائمًا من الشعور بالذنب؛ لأنهم صعَّبوا على والديهم فهم أطفالهم «المضطربين». وفي هذا كلّه كثيرًا ما لا تكون لديهم فكرة أنهم في حقيقة الأمر أطفال أُسيئت معاملتهم بشدة. أما من ناحية ما إذا كان المعالجون سيستطيعون أن يجعلوا هذه المعرفة أمرًا يمكن الوصول إليه، فهذا يعتمد على أساس ما يعرفونه عن حياتهم ولا سيما طفولتهم. ولتوضيح هذه الأسئلة جمعت قائمة بالأسئلة التي كثيرًا ما تُطرح (انظر الفصل 14، تحت عنوان: «كيف تجد المعالج

المناسب»)، والتي يمكنها أن تعطي الناس إرشادًا عما يحتاجون معرفته قبل دخولهم في أي ارتباط.

ومن الطبيعي أن هؤلاء الأشخاص مازالوا يواجهون الكثير من الأسئلة التي كانوا يتجنبونها حتى الآن. وإجاباتي التالية – في هذا الفصل – ما هي سوى محاولات لمساعدتهم على تفهم هذا الوضع الجديد، والعثور على معالجين يقفون إلى جانبهم كشهود متعاطفين «ومستنيرين» وأن يستغلوا تمامًا المعرفة التي حصلوا عليها على هذا النحو.

هل يجب عليَّ أن أواجه عائلتي بالحقيقة؟

في بعض الأحيان، تكون المواجهة مع الوالدين أمر ضروري لكي نحصل على الحق، إذا كان لأحد ميل لإنكار ذلك الحق على نفسه. ولكن إذا عُرف بشكل واضح حتى بوجهه القبيح، هنا لا تكون المواجهة المباشرة ضرورية. أما الرغبة القوية في المواجهة فيمكن الرجوع عنها بالرجاء في أنه قد نكون نحن على خطأ في حكمنا، أو أن يكون الآباء قد تغيروا في غضون ذلك. وبتعبير آخر، قد يحدونا الأمل في أن يفهمونا على أية حال إذا حاولنا فحسب أن نشرح لهم الأمور بشكل سليم.

ونحن نعتقد أحيانًا أننا سنشعر بأننا أكثر قوة في مواجهة آبائنا الضعفاء الذين بلغوا من العمر أرزله فصاروا على تلك الهيئة من

الكِبر والاستسلام أحياناً، ولكني لن أعوّل على ذلك. أما الخوف المتأصل في الطفل الصغير، والذي مازال فعالاً في مرحلة البلوغ، إنما هو قوي جدًا، وقد يصاحبنا طيلة حياتنا. أما مهمة العلاج، فهي أنه يُمكّننا من اختباره عن وعي، وفهم مبرراته، وبذلك نتغلب عليه. وإذا نجح العلاج في عمل هذا، لن تكون هناك حاجة تُذكر للمواجهة مع الوالدين. وفي بعض الأحيان يمكن تجنب العراك مع الإخوة والاخوات بهذه الطريقة، على وجه الخصوص إن استطعنا أن نقبل مخاوفهم ونحترمها؛ لأننا نعرف من اختبارنا كم تكون هذه المخاوف ملحة متواصلة.

ولا يمكننا إلاّ التغلب على خوفنا، والتخلص من إنكارنا. ولا يمكننا عمل ذلك لإخوتنا وأخواتنا. وإذا فضلوا ألا يتخذوا هذا السبيل، هنا نكون عاجزين عن التدخل. وإنه أمر مؤسف ألاّ يكون لدينا «شهود مستنيرون» في إخوتنا وأخواتنا، لكن، علينا أن نتعلم قبول هذا كمصيرنا، وبمضي الوقت، قد نجد أصدقاء يكونون قد مروا باختبارات مماثلة، وقد يصبحون «شهودًا مستنيرين».

وبعض الأشخاص يجدون طريقة للتغلب على الخوف من والديهم المتعجرفين الخطرين، وذلك بأن يكتبوا لهم خطابات ولكنهم لا يرسلونها لهم أبدًا. وفي هذه الخطابات يمكنهم أن يكلموا – دون رقابة – الطفل الصغير (الذي هو نفس الشخص في صِغره)، وأثناء الكتابة يعترفون، والواقع أنهم يشعرون، وللمرة

الأولى، مرارة اليأس، والسخط العاجز، والحقد المدمر، وأخيراً، الحزن الذي لا نهاية له، والذي حُكم عليه بالصمت عقودًا عدة. أما مواجهة الوالدين فهذا ليس بديلًا نافعًا.

وإني أرجو لك كل نجاح في علاجك.

(7 يوليو 2005)

الخوف من الحقيقة

من الجلي أني فشلت في إثارة غضبك وتشجيعك على التمرد. فأنتِ مازلتِ تكتبين كفتاة صالحة تمارسين التحمل الفلسفي. وأنت تصفين الحقائق بوضوح تام، لكن من الجلي أنكِ لا تشعرين بشيء. ومن الناحية العاطفية، مازلتِ تنتظرين محبة والديكِ. وأنتِ تحاولين فهمها، غير أن تقمص مشاعر مثل السخط والغضب الشديد، تملككِ وأنت تعيشين في خوف مرعب من وحشية والديك. ولكنك أيضًا تطرحين أسئلة. ولعل هذا الخطاب يكون بداية تمرد طويل الأمد كان جسمك ينتظره ليتخلص أخيراً من تلك القيود التي لم يكن لها أية ضرورة، وذلك بمساعدة غضب صحي مبرر. لقد أخبرتيني بوضوح كيف أن تحملك والديك، والغياب التام للتمرد والغضب يدمران حياتك، ويجبرانك على تحمل وطأة جرائم والديك في جسمك. وليس المئتان والستون رطلًا إلاّ ثقل سوء المعاملة والإساءات التي تعاني منها فتاة رقيقة، رائعة وذكية.

إن الرسالة التي وصلتني اليوم تخبرني أن جسمك ظل يتصبب عرقًا لمدة ساعة لدى محاولتك تخيل أن والدك وحش، إنما تؤكد تخميني.

(21 يوليو 2005)

ما العلاج إذن؟

إن الفرصة متاحة لكِ دائمًا أن تسألي طبيبتكِ المعالجة. وستعرفكِ إجاباتها كيف أنها هي نفسها كانت قريبة من الهدف الذي وضعتيه أنتِ. ولكي يعرف المرء الحقيقة عن طفولته بأي ثمن، كما تحاولين أنت، فإن الأمر يحتاج إلى نوع المساعدة التي تجعل هذا ممكنًا، ومن المؤكد أنه ليس شخصًا يجعلك غير واثقة من نفسك. والمُعالجة التي مازالت تعيش في خوف الطفولة من والديها اللذين يشكلان جزءًا من نفسها، وتنكر محنتها، لن تستطيع أن تقدم هذه النوعية من المساعدة. ثم إن التدريب المهني من النوعية التقليدية لن يحمي أحدًا من تحمل هذا الموقف الدفاعي.

وسوف تجدين بموقعي على شبكة الإنترنت اقتراحات لأسئلة يمكنها مساعدتكِ على تحديد ما إذا كانت طبيبتُكِ المُعالجة قد حققت الحرية الداخلية والمصداقية التي تحتاجها لكي تجعلك تبحثين عن حقيقتك بمساعدتها أم لا. كما أن مقالاتي الحديثة على موقعي على شبكة الإنترنت (انظر على سبيل المثال «أطول رحلة»)

تقدم أيضًا نصيحة تتعلق بالعثور على الطبيبة المعالجة المناسبة. وإذ ألهمتني بعض الرسائل الأخيرة التي وصلتني، سأحاول أن أبيّن هنا ما فهمته مما يُسمى «العلاج الناجح». وبرغم ذلك، يجب أن أؤكد أن أفكاري بالنسبة لهذا الموضوع لا تتناغم مع الاتجاهات السائدة. ولن تفيد إلاّ الذين يرغبون حقًّا في معرفة الاطفال (الذين هم أنفسهم في طفولتهم)، ومصرين على متابعة هذا الهدف حتى النهاية.

وإني أرى، أن الشروط التي يجب توافرها لنجاح العلاج هي:

1. يجب أن تنحاز الطبيبة (الطبيب) المعالجة إلى جانب الطفل الذي وقع عليه الأذى دون قيد أو شرط. وعليها أن تُظهر غضبها من الأمور المؤذية التي تعرض لها الطفل، ولا تُخفي مشاعرها بحجة الحياد. وهذا يساعد المريض (المريضة) على التواصل مع مشاعره. وفي هذه العملية، فإن حقيقة الطفولة تُكشف من نفسها بوضوح متزايد.
2. المشاكل الحالية التي تسبب مشاعر قوية يمكن أن تستخدم لكشف حقيقة الطفولة. ومعرفتنا بذلك العالم من شأنه المساعدة على فهم المشاعر الحالية (تُفجرها).
3. التفاعل المستمر بين الجيلين الماضي والحاضر يولّد معرفة تتعلق بقصة المريض وهويته. وتوفر هذه المعرفة إحساسًا بالأمن لم يكن معروفًا في السابق.

4. ما أن يكتسب المريض القدرة على التعامل مع هذه المشاعر وأن ينتفع من «المحدثات»، لن تكون هناك حاجة لوجود المعالجة (المعالج).

(24 يوليو 2005)

دور الرجوع إلى أحداث الماضي

يُعطينا خطابُكِ، كذا ما تقولينه لي عن التعليم في المدرسة، ضوءًا كاشفًا للطريقة التي يحافظ بها بعض الأطباء والآباء، عن صلفٍ أحياناً، على أسباب «المرض»، ما قد يُعَّد برمته أصلاً اضطراباً في وظائف المنطق! أما الظاهرة التي تصفينها فهي شائعة. والطفل الذي يشعر بالتهديد يحمي نفسه (نفسها) بالانفصال عن إدراكه، ويتصرف كما لو أن التهديد من خارجٍ جسمه، من سقف الحجرة التي حدث بها الاعتداء عليه مثلاً. ثم إن الضحايا السابقين للاعتداء الجنسي كثيراً ما يقولون إنهم يشعرون بنفس هذا الشعور. وهكذا استطاعوا أن يجعلوا الحق والألم مخفيين حتى تختفي أعراضها. وإنه أمر مؤسف للغاية أن تُبذل محاولات لإخفاء مثل هذه العمليات المفيدة (كما تُظهر تجربتُك) والمحررة عن طريق علاج أو نظريات، والأكثر أسفًا أن كثيرين جدًّا ممن يُطلق عليهم «خبراء» يشتركون في هذه المحاولة.

(8 سبتمبر، 2005)

لماذا تُساء معاملة الأطفال

يُعامل الأَطفال معاملة سيئة لأن آبائهم سبق أن أُسيئت معاملتهم أيضًا، على الرغم من أنهم يُنكرون تلك الحقيقة عاطفيًّا، بنفس الطريقة التي تتبعونها أنتم. وإن لم تكن الحالة على هذا النحو، فإنك لن تطرح هذا السؤال، لا سيما – من الناحية الزمنية على الأقل – لانك تعرف الإجابة بالفعل. وإني أتمنى لك شجاعة وفطنة في حياتك المستقبلية.

(8 سبتمبر 2005)

أنت لست حقودًا

ليست هناك طريقة لتجنب الغضب الشديد عندما تُلامس قدماك طريق النور؛ إذ تتفتح حينها عيناك، فتفهم، ومن ثَمَّ تشعر. لذا فإن غضبك القوي، حتى لو كان على أشُدِّه أحيانًا، مُبرَّر تمامًا. إنه سيُفضي إلى تمردٍ وتحرير. فلا تُحمِّل نفسك فوق طاقتها بعلاجك الأولي. واتخذ الأمر خُطوةً خُطوة، بمساعدة طبيب معالج (طبيبة معالجة) لا يخشى تاريخك أو تاريخه. ولا تندفع (تندفعي) وراء الأوهام. فأنتَ لستَ وحدكَ، رغم الشعور أنك وحيد، فمشاعر من طفولتك تخبرك بأنك في وحدة خانقة. لقد كان هذا الطفل وحيدًا وأُجبر على أن يلزم الصمت. أما الآن، وباعتبارك من البالغين، فإنك قد تخليت عن الصمت. فأنت تكتب، وتعلّم

الآخرين من خلال هذه العملية. ثق أنك لم تعد وحيدًا، حتى لو كنت تشعر الآن عكس ذلك. كما أنك لست حقودًا، وأكرر أن غضبك مُبرَّر للغاية، والآن، فإنك أخيراً - ولحسن طالعك - تعرف بل تُدرك ذلك.

(21 سبتمبر، 2005)

لا نستطيع إجبارَ أحدٍ أن يفتح لنا قلبه..!

إنك تقتبسين قول زوجك السابق: «لا أريد أن أستمر في هذه العلاقة، ولا أستطيع تحمل الضغط». وأخشى ألا يكون لديك خيار سوى احترام هذا القرار، فتتوقفين عن الضغط على صديقك، ما يضع العلاقة في مهب ريح الافتراق، بصفةٍ خاصة وأنتِ تقولين لي كم أنتِ مغرمة به.

أمَّا عني أنا، فلو كنتُ مكانكِ، لسألتُ نفسي، لماذا تراني أحب شخصًا يرفضني، ويعتبر حبي عبئًا عليه، ويدفعني إلى ما أعانيه من اضطراب وحيرة؟ لماذا أحب شخصًا يجعلني أعاني كثيراً، وليس أمينًا معي، حتى إني لا أستطيع أن أفهمه؟ وكيف يرتبط هذا بطفولتي؟ وأعتقد أنكِ بالفعل سألتِ نفسكِ هذه الأسئلة، وإلاّ ما كنتِ قد كتبتِ إليّ أنا بالذات لا لأحدٍ آخر. وعلى أية حال، أنت تعرفين جيدًا اهتمامي بعواقب الطفولة المعذبة.

وإني أعتقد أن بمقدورنا حقًّا أن نفهم أنفسنا. وقد نستطيع أن نفهم الآخرين لو أرادونا أو سمحوا لنا أن نُدرك مشاعرهم. أمَّا لو رفضوا ذلك بشكل قاطع، وأغلقوا أنفسهم عنَّا تمامًا، بل رفضوا إخبارنا أصلًا أسباب هذا الرفض المفاجئ، فإن أية محاولات في هذه الحالة لفهمهم ستكون بلا طائل - ما لم نتمتع فعلًا بمحاولة الزحف على الجدران.

(2 أكتوبر، 2005)

الوصية الرابعة

إني أعتبر خطابك خطاباً حسن النية، ولكنه محاولة غير مجدية ضلت طريقها للمصالحة بين وجهتي نظر متعارضتين (وجهة نظري، ووجهة نظر الكتاب المقدس) عن طريق التفاسير. فمن بين الأشياء التي أوضحها موقعي على شبكة الإنترنت والخطابات التي نُشرت في هذا الكتاب هو كم المعاناة الهائلة التي تنجم فعلًا عن الوصية الرابعة فيما يتعلق برعاية الأطفال وتربيتهم كوالدين. وبالنسبة لي، فالحقائق فقط هي التي آخذها في الحسبان، لا التفاسير والنظريات. وقد ظلت التفاسير والنظريات ولآلاف السنين تتضافر لإخفاء الحقيقة عن الأعمال القاسية والمنحرفة التي ألحقت الأذى بالأطفال بذريعة التربية والتدين - وكان لابد لهؤلاء الأطفال أن يقعوا فريسة المرض بعد ذلك. وطبقًا لذلك، تجدني لم أشترك في أي جزء من هذه التخمينات.

(3 أكتوبر، 2005)

شجاعة رغم أنف الجميع!

إني شاكرة لك خطابك الصريح الحكيم. فأمرٌ نادر يدعو إلى الدهشة أن نجد لدى امرأة أُسيئت بقسوة معاملتها على هذا النحو، بل رُفضت من والديها، قوةً وإصرارًا على أن تواصل البحث عن ذاتها كما فعلتِ أنتِ وبهذه القوة. إن بوسعك أن تعرفي من تفاعلات جسمك أنك تستطيعين فحسب أن تتمسكي بحقك، على الرغم مما تعانيه في سبيل ذلك)، بل تستطيعين أيضًا الاستفادة من هذه الآراء. ثم إن خطابك سيكون عونًا للآخرين لكي يستجمعوا شجاعتهم (شجاعتهن) لمواجهة أحزانهم وإحباطهم، بدلًا من معاقبة أنفسهم طوال العمر على أعمال ارتكبها آباؤهم.

(4 أكتوبر، 2005)

هل النساء أقل عدوانية من الرجال؟

من وجهة نظري، أرى أن النساء لسن بأي حال أقل عدوانية من الرجال. ومن الطبيعي أن يقعن ضحايا الرجال الذين يُلحقون بهن الأذى وينتقمون منهن نظير الضرب الذي كان يلقونه من أمهاتهم. ولكن النساء تنتقمن لأنفسهن نظير هذه المعاملات السيئة، والأذى البدني الشديد الذي لحق بهن، من خلال إساءة

معاملة أطفالهن، وبهذا تربين أجيالًا جديدة من المنتقمين الذين ودون وعي يحبون والديهم ويكرمونهم.

وإني لا أرى خلافًا حقيقيًا بين قسوة النساء وقسوة الرجال؛ لأن كلا الجنسين (الرجال والنساء) تعلموا هذه السادية على يد آبائهم الذين كانيقومون برعايتهم في وقت كانت عقولهم لاتزال في مرحلة التكوين. وهم كأطفال، تعرضوا للقسوة بل وحتى الانحراف، ولكن لم يكن يُسمح لهم بالدفاع عن أنفسهم. ولذلك نجدهم قد انتقموا في وقت لاحق لغضبهم المكتوم من أناس لا حول لهم ولا قوة، وكثيراً ما كان ذلك يتم بنفس الطريقة التي عاملهم بها آباؤهم في صِغرهم. وكثيراً ما تُنفّس النساء عن هذه السادية التي اكتسبنها في طفولتهن، في حين أن الرجال هم أيضًا أطلقوا العنان لساديتهم بالانتقام من العاملين في العمل، أو الرتب العسكرية المنخفضة، أو الاشتراك في جماعات العنف، مثل عصابات القتل الجماعي أو الهجمات الإرهابية. وترجع أسباب ذلك دون شك إلى الآلام المكبوتة والإنكار التام لما عانوه في طفولتهم (على الرغم من أن أغلبيتهم سيصرون على أن والديهم كانوا أناسًا رائعين). أما الأشخاص الذين لم يتعرضوا للإذلال، والعذاب أو الضربات في طفولتهم فلا يستطيعون ممارسة السادية.

ويمكن للنساء أن تمارسن كافة نوعيات الانحرافات السرية مع أطفالهن وتعذيبهم طالما أنهن تطلقن على هذا السلوك «الأبوّة الصالحة». ويمجد المجتمع الأمهات لأن الناس لم يدركوا إطلاقًا أن

أمهاتهن كن تعاملهن بقسوة في صغرهن. وعلى أساس ذلك، فإن النساء عادة ما تتمتعن بحصانة كاملة.

وإني لا أرى فروقًا معينة من ناحية الذكورة والأنوثة بين المنتحرين بتفجير القنابل في أنفسهم (أنفسهن). وإني أفهم أن الإرهاب هو محاولة للتعويض عن الإذلال الذي تعرض إليه هؤلاء الناس، ولكن لم يُعرفوا إطلاقًا عن طريق قيامهم «بأعمال نبيلة» (مثل التضحية بأنفسهم من أجل مجموعة).

وعلى الرغم من أنه ليس هناك صعوبة في فهم هذه الديناميكية، إلاّ أنه لا يوجد أناس كثيرون يسمحون لأنفسهم الاستغناء عن إنكارهم ومواجهة الحق. ولكن الخوف الذي ينتاب الأطفال الذين تعرضوا للتعذيب (أي الأشخاص الذين تعرضوا للتعذيب عندما كانوا أطفالاً) يمكن أن يمنعهم من ذلك طوال حياتهم.

(8 أكتوبر، 2005)

العنف ضد الأطفال

إني أتفهم تمامًا ما ينتابك من غضب شديد وفزع نتيجة العنف الذي يُمارس ضد الأطفال. إن مشاعر مماثلة هي التي حفزتني على القيام ببحثي، وإلى كتابة كتبي، وإقامة موقعي على شبكة الإنترنت. ومما أثار دهشتي، إني أدركت بسرعة أن عددًا قليلاً جدًّا من الناس هم الذين يهتمون بهذا الموضوع. ولم أجد في أي

مكان أناسًا مستعدين لأن ينصتوا إليَّ. ومنذ فترة قريبة مضت، انتويت أن أكتب مقالة عن أم قتلت أطفالها التسعة، ولكن لم تهتم أية صحيفة بنشر هذه الجريمة. وعندما تناولت حالة جيسكا كمثال يوضح كيف تحدث جريمة قتل الأطفال، فإن الصحفيين الذين اتصلت بهم تصرفوا مثل رجال كنيسة خائفين. بل وما استطعت إطلاقًا أن أقنع الفاتيكان أن يعبِّر عن تعاطفه مع الأطفال الذين أُسيئت معاملتهم. فتقابلت في كل مكان مع لا مبالاة تامة.

وفي سنة 1980، أشرت في كتابي الذي عنوانه: «من أجل صالحك» إلى كتيبات تربية الأطفال الصادرة في القرن التاسع عشر، والتي تحث الوالدين على أن يغرسوا «الأخلاق الصالحة» في أطفالهم منذ البداية، وذلك عن طريق «التأديب البدني». وإني أتوقع أن يفتح هذا أعين الناس، ولكن لم تظهر أية استجابة. وفي فرنسا، طلبت من مكتب متخصص عمل استطلاع إحصائي لأعرف النسبة المئوية للأمهات اللواتي تضربن أطفالهن، وكم كان عمر هؤلاء الأطفال عندما ضُربوا لأول مرة. وهنا أيضًا كانت الإجابة «صفر» تقريبًا.

وقد تعلمت من كافة هذه التجارب أن ما تسميه سلوكًا عاديًّا نحو الطفل - الرغبة في حمايته - مع الأسف الشديد هو استثناء. ومن الواضح أن الشيء «العادي» هو تربية الأطفال الصغار عن طريق الضرب واللطمات لكي تؤلمه وتبث فيه الخوف لماذا؟ لأن الذين يفعلون هذا تعرضوا لنفس المعاملة في صغرهم،

وفي الوقت ذاته كانوا يُلقنونهم معلومات غريبة بأنهم يُضربون من أجل مصلحتهم. ثم إن الغضب المكتوم يُنفّس عن نفسه فيما بعد حيث إن من ضُربوا في طفولتهم يَضربون أَطفالهم بعد ذلك عندما يكبرون وينجبون أطفالاً . أنت على صواب. وكلما كان الطفل أصغر سنًّا، شعر الشخص البالغ أنه أكثر قوة، وزاد عمق شعوره (شعورها) أن ذكريات الأمور القاسية التي عاناها في صغره واختُزنت في جسمه يمكن أن تتلاشى بهذه الطريقة.

وإن حملة تنوير كبرى للسكان جميعًا أصبحت أمرًا ضرورياً للغاية. ولعل لديك فكرة عن كيفية تنظيم هذه الحملة. ومما يُؤسف له، أنه بالكاد نجد من هو مهتم ببدء هذه الحملة؛ لأننا جميعًا على وجه التعريب قد ضُربنا في طفولتنا وأُجبرنا على تعلُّم أن هذه المعاملة القاسية، إنما كانت لصالحنا. ومعظم الناس يتبنون هذا الاعتقاد طوال حياتهم، ويربون أطفالهم بنفس الطريقة التي تربوا هم عليها. وبهذه الطريقة يمكنهم أن يحموا أنفسهم من إدراك أنهم عُوملوا بقسوة في صغرهم. وهم لا يريدون أن يعرفوا بأي طريقة أن كل لطمة وجهوها لأطفالهم، كانوا يسيئون بها إليهم ويؤذونهم طوال حياتهم، حتى لو كان ذلك بتدمير قدرتهم «فقط» على التعاطف والتفكير المنطقي.

(22 أكتوبر، 2005)

الغضب المكتوم

يقول لك اكتئابُكِ إنكِ تكظمين مشاعر قويةً جدًّا. وإذا تناولت مضادات الاكتئاب، فإنك أيضًا ستكتمين الحق، الذي هو حقك الشخصي. إنك تحبين والديك، وفي الليل تنتابك نوبات غضب شديد.. لكنه من حسن الطالع أنك مازلت تستطيعين الإحساس به. وإني آمل أن تتمكن طبيبتك المعالجة من مساعدتك على فهم من الذي يستحق غضبك وسبب ذلك. وإذا استشعر الطفل الذي خضع للقسوة وسوء المعاملة (الذي هو أنتِ شخصيًّا) وجود شاهد يتسم بالشجاعة، هنا لن تحتاجي بعدُ إلى علاج. ذلك أنه ستعود إليك حساسيتك وتفهمين أسباب آلامك.

(9 يناير، 2006)

الغفران يُؤثر في المشاعر

إن السؤال الذي تطرحينه يُعد هامًّا للغاية، حتى لو يرتكز على الافتراض الساذج القائل إننا نستطيع أن نؤثر على مشاعرنا دون أن نجعل الآخرين يدفعون الثمن. والواقع أنه ليس بمقدورنا عمل ذلك. وأنت تقولين ما يقوله الآخرون، والأشياء التي نتعلمها جميعًا من والدينا. وفي المدرسة، وفي الكنيسة، بل من معظم الأطباء

(الطبيبات) المعالجين. «افتح صفحةً جديدة». إنه أمر طيب جدًّا أن يُقال لكِ أخبري الكراهية أن عليها أن تختفي وألاّ تُظهر وجهها القبيح مرة ثانية. ونحن جميعًا نريد أن نفتح صفحة جديدة وأن نعيش في سلام.. وكل إنسان يريد ذلك، وسيكون رائعًا إذا نجح الامر. لماذا؟ لأن الغضب كبقية المشاعر الأخرى، لن يسمح لاحد أن يُملي عليه شيئًا أو يستغله. وعِوضًا عن ذلك، فهو الذي يفرض علينا اوامره، ويجبرنا على الإحساس به، وأن نفهم فنتفهم أسبابه. وبوسعه دائمًا الرجوع ثانية وذلك عندما يلحقنا أذى أو إهانة، ولا نستطيع عمل شيء حيال ذلك. ومما يُذكر أن أجسامنا هي التي لا تستطيع فتح صفحة جديدة بل تُصرّ على أن نستمع إليها.

ومن الطبيعي أنه باستطاعتنا محاولة كظم غضبنا. ونتيجة ذلك هي: المرض، الإدمان، الجريمة. وإذا كنا لا نريد أن نشعر بغضبنا المبرر لأننا كنا قد غفرنا بالفعل أسوأ ما فعله بنا آباؤنا، فسرعان ما نعرف – مما يدعونا إلى الدهشة – أننا نمرر لأطفالنا، وللآخرين، نفس الألم الذي ألحقه بنا أبوانا – وإذا كنا أمناء، لن نؤكد على أننا تصرفنا «لصالحهم»، أو أن القسوة هي عامل هام من عوامل التربية. ومما يُؤسف له، أن معظم الوالدين يداومون القول إن هذا هو السبب في أن مجتمعنا يفرط في الكذب.

(21 يناير، 2006)

كيف يمكننا الحياة مع هذه المعرفة؟

أود القول إن سؤالك سبق أن طُرح عليَّ في مناسبات عديدة على الرغم من أنه لم يكن إطلاقًا بهذا الشكل اللاذع. وكان ردي دائمًا هو الاستفسار ما إذا كان الشخص الذي نحن بصدده يفضل أن يعيد النظر في أمر، وما إذا كان في الحقيقة يريد أن يعيش حياته كما في السابق، دون معرفة أنه قد ربح. وحتى أيامنا هذه، لم يجب أحد عن هذا التساؤل بالإيجاب. ويقول كثيرون إن لديهم الآن «أصدقاء» أقل، أما أصدقاؤهم الحاليون هم أصدقاء حقيقيون، أناس يبحثون هم أيضًا عن أنفسهم، ويتصرفون بأسلوب أقل دفاعية، ولا يشعرون بما يحفزهم على تقديم نصيحة غير مرغوب فيها، وبوسعهم التكلم عن مشاعرهم بحرية. وبهذا يصبح الاتصال أكثر سهولة. ويصرّ معظمهم على أنهم لن يرغبوا إطلاقًا في العودة إلى المرحلة التي عُزلوا فيها عن أنفسهم. وعندئذٍ شعروا بأنهم في وحدة وعزلة حتى عندما يكونون محاطين بأناس آخرين. أما في أيامنا هذه فهم يشعرون بأنهم أقل عزلة؛ لأنهم أصبحوا يفهمون أنفسهم وتاريخ طفولتهم بشكل أفضل.

(25 يناير، 2006)

فهمك لمشاعر أطفالك

إني أهنئكِ لنجاحكِ، على الرغم من أنه لم ينتهِ بعد. ولكنكِ أنجزت أهم شيء، لقد أقمتِ اتصالاً مع نفسك ومع تاريخك، والآن لا يمكن أن تحدث أخطاء. ثم إن اهتمامك بأن تكوني قادرة على «التعامل» مع طفلك، قد يكون جزءًا من تاريخك. ويُذكر أن الأطفال الذين لا يتعرضون للتعذيب لا يكونون في حاجة لقيامهم بتعذيب الآخرين. وعندما يكونون صغارًا، علينا أن نحملهم عند عبورنا الطريق. وفي وقت لاحق بوسعنا أن نعلمهم الكثير دون أن نُخيفهم. ولكن كلما زادت معرفتك الكاملة لمواقف والديك ومن كانوا يقومون برعايتك، زادت معرفتك الواضحة بالعذاب الذي كنتِ تلقينه على أيديهم. وسوف تتعلمين كيف تعيشين في حرية، وتجدين أن فهمك لمشاعرك ومشاعر أطفالك أصبح أكثر سهولة. ونحن نهمل أطفالنا، ونخيفهم، ونسيء معاملتهم فحسب، طالما أننا نفكر أننا نحن أيضًا عُوملنا بقسوة في طفولتنا، وأُجبرنا على اعتبار أن هذه القسوة مفيدة لنا. أما بالنسبة لحالتك يبدو أنه لا يوجد مزيد من الخطر لحدوث هذا الأمر.

(8 فبراير، 2006)

ليس لدينا تعليم جامعي عن أصل استخدام القسوة ضد الأطفال!

إني أعتقد أنه من المهم بمكان نشر المعرفة المتعلقة بأصل إساءة معاملة الأطفال في أجيال سابقة. فعلى الرغم من أن أناسًا ما أكثرهم كانوا ضحايا لهذه الإساءات القاسية، إلاّ أننا لم نرَ بالعالم على اتساع رقعته، وكثرة محاريب العلم الكائنة بأرجائه المختلفة، ولو جامعةً واحدة تناولت البحث في أو عن تلك الظاهرة. ولقد أمضيتُ سنواتٍ في قراءة قصص القسوة التي عُومل بها هؤلاء الأشخاص، وإني أعرض الكثير جدًّا عن العواقب المتأخرة لهذه المعاملة. وهذا ما أقنعني أن الاستنارة والتوعية بخطر ضرب الأطفال الصغار يجب أن تُعطى أولوية كبرى. ثم إن جهل الوالدين، وخوف الأطفال الذين بلغوا سن الرشد من أن يروا بوضوح أعمال والديهم التي يرتكبونها بذريعة التربية، وأن يدعوا هذه الأعمال بأسمائها، كلها أمور يمكن التخلص منها لو توفرت لدينا وبداخلنا الشجاعة الكافية للحديث عن هذا الموضوع علانية.

(11 فبراير، 2006)

أعراض المرض باعتبارها لغة الجسم

فيما كنت أقرأ قصتكِ، وجدت نفسي أتذكر فرانز كافكا وقصته القصيرة وعنوانها «The Metamorphosis". ونحن هنا أمام حالة طفل ذكي وموهوب للغاية، كانت تتملك والدته رغبة عارمة للسيطرة وميل قوي للغاية لانتهاك الحدود، في حين أن والده كان يرفض بشدة الانخراط في أي نوع من الاتصال وكيف يمكن

للطفل، في هذه الظروف، أن يتناغم مع مصيره (مصيرها) دون أن يشعر بأنه يعاني مرضًا شديدًا، ثم إن أعراض المرض تُعد اللغة الحقيقية الوحيدة الباقية. ولقد اخترتِ أن تكتبي قصتك، وقد استخدمتِ خمسين صفحة للقيام بذلك. ولكن جسمك سيواصل تحفيزك، ويصرّ على أن تتعاملي مع آلامك بجدية نبعها احترامٌ للذات، ورغبة عميقة في الشفاء المحرِّر، وذلك بأن تستمعي وتُنصتي جيدًا إلى الطفل الذي هو أنت في صغرك.

وأنتِ على صواب طبعًا. وما أنت في أشد الحاجة إليه هو شخص يقف إلى جانبك. ونحن لا نستطيع أن ننزل وحدنا إلى جهنم الذي اختبرتِه. ولكن أين يجد المرء هذه المساعدة؟! أما وصفك لعقلية معالجي اليوم فقد يكون دقيقًا للغاية، وقد يمدك بمادة مسرحية تبين للجمهور جذور اختباراتهم. غير أن هذا كلّه لن يحل مشكلتك. ثم إنك في حاجة إلى من تهتم بقصتك لأنها تعرف قصتها، وتود أن تعمل معك. وقد تتسوقان معًا، وتختبران الأطباء (الطبيبات) المعالجين بأن تطرحا عليهم الأسئلة التي سبق أن اقترحتُها سابقًا في قائمة خاصة بذلك، أو أن تعطيهم قصة طفولتكم ليقرأوها ثم يقرروا ما إذا كنتما راغبتين أو قادرتين على الوثوق فيهم. وقد يكون الأمر أنكما راغبتان فحسب في أن تتحملوا الجهل؛ لأنه تم برمجتكما على القيام بذلك في مرحلة مبكرة كهذه. ولكن إن سمحتما لنفسيكما أن تهتديا بالردود التي جاءتكما على قصتكما، فإنكما في هذه الحالة لن ترتكبا أية مخاطرة. فحاولا أن تفهما إشارات

المحنة التي يبعث بها جسمكما كمناشدةٍ ألاّ تعاملاه بنفس الطريقة التي عاملتكما بها أمكما.

وهناك أناس كثيرون يعيشون عيشة مثل عيشتك، ولكن لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم بشكل جيد يُنفِّس عما بأعماقهم. ذلك أنهم يعانون من التصاقهم بوالديهم المتجبرين الذين يسيئون معاملتهم، وهم يشعرون بالذنب لما يفعله بهم أباؤهم، ويبددون ما تبقى من قوتهم في القيام بهذا.

وإني لأتمنى لكِ النجاح في بحثك عن طبيبة معالجة مناسبة، والشجاعة التي تمكنك من طرح تلك الأسئلة. وسوف تعطيك الإرشاد اللازم، وكل ما آمله هو أن تعثري على شخص مستعد للإجابة عنها. وإلى أن تجدي شخصًا ما، قد تحاولين أن تقضي لياليك التي يجافيك فيها النوم أن تخبري والدتك عما تعانيه وتعرّفيها جيدًا بحقيقة مشاعرك نحوها – بما في ذلك ما تريدين إخبارها به كطفلة ولكنك لم تجدي جرأة للقيام بذلك من قبل. وبوسعك أيضًا أن تكتبي لوالدك، أو لطبيبة معالجة من نسجٍ خيالك – لا وجود لها في الواقع – دون إرسال هذا الخطاب فعلًا . وفور أنه تخاطبي هذا الشخص بشكل مباشر، ستطفو مشاعرك إلى السطح. ولن يعاقبك اليوم أحد أو حتى يلومك على القيام بهذا. ولكنك ستحررين نفسك من السجن الذي سُجنت فيه لمدة طويلة، وقد سدَّ طريقك إلى حياة حقيقية ملؤها انطلاقٌ وتحرر، أنت أهل لها، هادفة وغنية.

(1 مارس، 2006)

قطع الصلة بالتقليد

كلا، ليس هناك سبب لمواصلة العَدو في دوائر ما أن نوقف محاولة فهم الوالدين الذين ليست لهم رغبة من فهم أنفسهم. إن والدتك تعبد أباك الذي يضربها بحزامه دون رحمة. وما الذي يمكن أن تفهميه من هذا؟ ولماذا تريدين ذلك؟ هل لأنك نشأت في ذلك التقليد؟ ولكن، لا يُوجد شيء يمنعك من قطع صلتك به. وعلى أية حال، لقد حان الوقت لمحاولة أن تفهمي نفسك ولتكتشفي مشاعر الطفل الرقيق الحساس، الذي ضُرب والموجود في داخلك.

(5 مارس، 2006)

الغفران طريقُنا الآمن للتحرر خارج أسوار النفس!

لقد أخبرتكِ والدتكِ أنكِ كنتِ تُضربين وأنتٍ في سن مبكرة. وليس بمقدورك أن تتذكري سواء الألم البدني الذي عانته الطفلة الصغيرة والتي أُجبرت على أن تكتم آلامها. غير أن تصلب الأنسجة المضاعف هو أسلوب جسمك في إحياء هذا الألم عندما يذكّركِ به شيء في الوقت الحاضر (وعلى سبيل المثال، شعورك بأن أحدًا لا يفهمك عندما تكونين في محنة شديدة). وإذا كان طبيب التحاليل لا يرغب حتى في مواجهة هذا الاحتمال، حاولي أن تجدي طبيبة (طبيبًا) معالجة لا تخشى قصتك.

ومن وجهة نظري، تُعد توصيات التحليل مثالاً على ما يجعلنا مرضى وذلك بكتم غضبنا المبرر. ويمكن للمصالحة أن تشعرك بالراحة لفترة ما؛ لأنها تخفف من عذاب الشعور بالذنب. وعندما تُغفر المعاملة القاسية المهينة المؤلمة التي اختبرناها، يشعر المرء بأنه - طفل طيب – ولذلك فهو محبوب. إلا أن الجسم يُصرّ على الحقيقة.

وعندما كنتُ طفلة، بذلتُ كل ما في وسعي لكي أفهم والديَّ، وربما – مثل معظم المحللين – واصلتُ هذه الجهود «بنجاح» لعقودٍ عدة. إلا أن هذا ما منعني على وجه الدقة من اكتشاف ذلك الطفل الذي لم آمن أعرفه، والذي كان يلقى العذاب صنوفًا من خلالها. فلم أكن أعرف سوى آلام أبي، أمّي، والأصدقاء، لا

آلامي أنا، وعندما تخليتُ عن محاولة فهم طفولة والديَّ (ليس لأنه لم تكن لهما رغبة لعمل ذلك بأنفسهما) استطعتُ أن أشعر شدة ما أعانيه من ألم وخوف. وعندئذ فحسب، بدأت أكتشف تدريجيًّا قصة طفولتي: وعندئذٍ فقط بدأت أن أفهم مصيري. وكان ذلك، عندما فقدت الأعراض البدنية التي كانت تحاول ودون جدوى أن تخبرني الحقيقة، بينما كنت أستمع إلى مرضاي ومن خلال مصائرهم بدأت أكون فكرة طفيفة عما يحدث للأطفال الذين يتعرضون للضرب. ولقد أدركت أني أفشيت عن مكنون نفسي. وعلى غرار كثيرين من المحللين، لم تكن لديَّ أية فكرة عما أكون حقًّا؛ لأني كنت أهرب من نفسي واعتقدت أنه بوسعي مساعدة الآخرين بعملي هذا، أما في أيامنا هذه، فإني أعتقد أن أفضل طريقة لفهم الآخرين هي أن تفهم نفسك أولاً .

(5 مارس، 2006)

يجب أن يؤمن الأطفال بمحبة أمهاتهم

بوسعي أن أتصور بسهولة أن خطابي كان صدمةً لكِ، لكني أعتقد أن هذا مسموح به. بل ضروري جدًّا في الحقيقة، أن أسبب لكِ هذه الصدمة؛ كي ما تُخرجكِ من سُباتك! إن الأطفال يحبون أمهاتهم دائمًا، وكان عليهم أن يؤمنوا بمحبة أمهاتهم حتى لا يموتوا. وعلى ذلك، كانوا يفسرون أسوأ حالات القسوة كعلامة محبة. غير أن الشخص البالغ الذي حاولتِ أن تستبدليه بالطفل

الذي بداخلك، سيكون علينا في هذه الحالة أن نشرح له الكثير، وسوف يفهم الطفل ذلك، وبشكل محدد تمامًا، على الرغم من أن ذلك قد يتطلب منه بعض الوقت.

(6 مارس، 2006)

كيف أحرر نفسي دونما فشل!

بوسعي أن أتخيل أنكِ لابد وأن تتقيئي عندما تقرأين كتبي؛ لأنها تشير إلى نهج تفزعين من مباشرته، وهو أن تأخذي الطفلة الصغيرة (التي هي أنت في صغرك) بين ذراعيك وتحميها من والديها القاسيين. وهي تقول لك إنه عليك ألاّ تصدقي أبدًا أنك ملزمة بأن تحبي اللذين قاما بإلحاق الأذى البالغ بهذه الطفلة (طفلة أنت الوحيدة الآن المسؤولة عنها). واعرف أن هذه الخطوة تخيفك، غير أن الخوف الذي تشعرين به ما هو إلاّ نتيجة ما عانيته من ضرب وإساءة. ومن ذا الذي لا يخاف من مواجهة قصة كهذه؟ لكن، بمقدورك أن تعملي شيئًا للتغلب على هذا الخوف.

وليس بوسعك أن تساعدي والدتك. هي فقط التي يمكنها القيام بذلك، إن كانت لديها رغبة حمية صادقة في هذا. أمَّا إن كنتِ تريدين أن يكون لحياتك مغزى، عليك التوقف فورًا عن خيانة الطفلة التي تحملتِ الآلام على يديها، وعلى يدي أب وحشي. وهذا الطفل ليس له أحد سواكِ.

(14 مارس، 2006)

الرضاعة من الأم لمدة طويلة

الواقع أن كثيرًا ما يُطرح عليّ هذا السؤال وعادة ما يُساء فَهم إجاباتي؛ لأن كل ما أكتبه يعتمد عليّ وليس على الناحية الأيديولوجية. أما النقطة الحاسمة فهي أن الأطفال يريدون دائمًا التناغم مع رغبات أمهاتهم. وعندما يشعرون أن أمهاتهم تعاني من الوحدة. وأنها تعتمد عاطفيًا وجنسيًّا على مواصلة إرضاع طفلها من ثدييها، فإنهم يسلكون، حتى سن السابعة تقريبًا، بطريقة تُشعر الأم أن طفلها في حاجة إلى الرضاعة من ثدييها. وبحسب ما أعتقد، فإن التمتع بهذه الإجابة هو إساءة أنانية لحاجة الطفل الحقيقية إلى الاستقلال. وقد تكون النتيجة هي أن الفرص المتاحة لتنمية الشعور بالذات، والتي تقدمها الحياة في سني الثانية، والثالثة، أو الرابعة قد ضاعت هدرًا، وهكذا يُعزِّز اعتماد الطفل على الأم طوال العمر تقريبًا. وكما هو الحال دائمًا، ما نريد أن نسأل عنه هنا هو المدى الذي يمكن أن يَخضع فيه سلوكنا لطفولتنا (أم)، بحيث نشعر أننا أحرار في معرفة احتياجات الطفل الحقيقية. وفي بعض القبائل فإن إرضاع الطفل من ثديي أمه لمدة طويلة أمر تفضله

أمهات كثيرات وتعتبره وسيلة لمنع الحمل مرة أخرى. غير أنه ما أن يُولد طفل جديد، يفطم الطفل الأكبر سنًا من يوم لآخر ويُترك لرغباته، فيما تتجه الأم للعناية بالمولود الجديد بنفس الحماسة. فهل كانت احتياجات الطفل هي التي تحاول إشباعها لسنوات طويلة، أم كانت احتياجاتها هي؟

(16 مارس، 2006)

أوهام الحب

من المؤكد أن مشاعركِ لم تمت بل مازالت حية، وإلاّ ما كان خطابك وما عانيته من آلام قد هزّا مشاعري على هذا النحو. والانطباع الذي خامرني هو أن فكرك ليس هو الملاذ (كما هو الحال بالنسبة لكثيرات) بل هو مصدر قوة. وإذا أتحت لنفسك الاستفادة الكاملة من تلك القوة، فإنك ستحاولين التحرر من حيرتك بالتقليل من محبتك لوالدك، والمدمرة لنفسك، وأن توليها للطفلة الصغيرة التي تم تجاهلها، وخيانتها، وأسيئ توجيهها من قبل الوالدين كليهما.

ولعلك تعتقدين أنه ليس بمقدورك التخلي عن هذه المحبة؛ لأنها أقوى منك. وثمة نساء كثيرات تعتقدن هذا، إذا كن مازلن تعشن إلى حد ما في طفولتهن، ولم يُسمح لهن إطلاقًا أن تنمين. ولكنك على خطأ. ذلك أنك كإنسانة بالغة، فأنت أقوى من هذه المحبة،

وبوسعك أن تحرري نفسك منها إذا ما أدركت أنك لست بعدُ في حاجة إليها. وإنك في طفولتك كنت تعتمدين على هذه المحبة. ولأنك أُجبرت على أن تكبري على يد زوج أم غليظ القلب، وأم كثيرة الكذب، فإن ما تتوهمينه من محبة لوالدك البيولوجي كانت أمرًا لا يمكن الاستغناء عنه بالنسبة لذاتك الداخلية. أما الآن، فإنها تدمرك وتربكك. ولماذا ينبغي عليك (تضطري) أن تحبي والدك الذي عاملك مثل القذارة، والذي ألحق بك أذى كثيراً، والذي دمّر احترامك لذاتك؟ إنك لا تدينين له بأية محبة، بل بالغضب الذي تكتميه لكي تكوني فتاة طيبة ولكي تكوني محبوبة، وأخيراً تقبلين على ما أنت عليه من شخص من الجلي أنه غير قادر على أن يحب، ولكن هذا الخضوع الذاتي يدمر كرامتك، ويولّد الخوف في علاقاتك. ذلك أنك في هذه العلاقات تخافين نتائج محبتك لوالدك. وأنت محقة في ذلك.

(26 مارس، 2006)

تحرير الطفل من شعوره الداخلي بالإثم

إن خطابك له سمة مميزة لأنه يُعلن بكل وضوح ما يشعر به الآخرون ولكنهم لم يتجرأوا إطلاقًا على التعبير عنه. وإنك في آخره تسألين: «ما هو الشيء الآخر الذي أستطيع أن أعمله لكي أفهم وأقبل الطفل الباكي الذي هو جدير بالرثاء والذي بداخلي ويشكل جزءًا من نفسي؟ وقد تصدمك إجابتي، غير أنه لا يسعني

سوى أن أرد بقولي ما أعتقده. وليس بكافٍ أن نفهم مشاعر هذا الطفل الباكي طالما أننا لازلنا «نحب» الوالدين اللذين سببا آلامه. ثم إن معظم الناس يلومون أنفسهم للقسوة التي يمارسها آباؤهم؛ لأنهم مازالوا يشعرون بارتباطهم بهم. وإنهم بعملهم هذا يتنكرون للطفل الباكي وتركه في حضانة الوالدين بدلاً من إنقاذهم منها.

وإنكِ لا تُلامين إطلاقًا على مراوغات الوالدين وإدمانهم، وأنت الآن بلا لوم أيضًا. حاولي أن تتحرري من الشعور باللوم الذي انتابك دون وعي منك. ثم إن الأطفال ليسوا مسؤولين، بل ولا يستطيعون تغيير والديهم. بل إن الوالدين هم الذين بمقدورهم عمل ذلك، إذا رغبوا.

(21 أبريل، 2006)

الطفلة المفقودة

لقد جاء في رسالتك: «أود هذه المرة أن أكون صريحة مع نفسي لأعرف ما الذي حدث لي نفسيًا في هذه السنوات التسع المظلمة». وإني أتلهف لأعرف – على الرغم من تأكدي تمامًا (لم تذكري السبب) أن ذلك سيشكل عليّ ضغطًا عظيمًا. لماذا لم يكن لديك «أية فكرة»، مع أنك تذكرين بوضوح ما حدث، وتذكرين ما عانيتيه في طفولتك بالتفصيل من بؤس، ورفض، وهجر تام؟ وقد أصبح واضحًا مما قلته أنك تعرفين الكثير، ولكنك تفضلين عدم

تصديقه؛ لأن هذا كان سيقتلك في صغرك. وأنت تخشين الألم كما لو كنت لاتزالين طفلة صغيرة. وأنت تعرفين هذا، وتريدين الاعتراف بالألم من أجل أطفالك، ولكن أيضًا – وهذا أمر مغبوط – من أجل الصبية الصغيرة (التي هي أنتِ في طفولتك)، التي لم يُظهر نحوها شخصٌ أيَّ تفاهم، في الحين التي كان عليها أن تتعلم ألاّ تحس. والآن، تريدين أن تكوني منفتحة بالنسبة لمشاعرك، وليس لديّ أي شك أنك ستنجحين. وإني آمل أنك ستحاولين عمل ما كانت أمك ستعمله، لتكتشفي الطفلة الموهوبة، الذكية، التي هي أنت في طفولتك، وأن تحبيها على ما هي عليه. ولمدة طويلة – طويلة أكثر من اللازم – كنت تعاملين نفسك، بنفس الطريقة التي كانت أمك تعاملك بها، وليس ما يدعو إلى الدهشة أنك لم تستطيعي تحمل صحبتها، فإن الغضب الذي نرجو أن يندلع في وقت ما، هو غضب مبرر تمامًا.

(26 أبريل، 2006)

لست في خطر بعد

لقد جاء في خطابك «ليس شيء من هذا سهلًا ». وإني أصدقك القول، لكني أرى من واجبي أن أُضيف أن هذه المحنة صحيحة ومناسبة وضرورية للغاية، وسوف تنجحين. وأنت تسألين ما إذا كان الأمر عاديًّا أن تكون لديك هذه الكمية من الذكريات المبكرة. كلا، إنها أبعد من أن تكون عادية، وبالنسبة

لي، فإن هذا أمر نادر ولكنه أمر عادي تمامًا تجاهل الذكريات السيئة، الأمر الذي تفعلين في بعض الأحيان بشكل مبالغ فيه. وأنت الآن، في التاسعة والثلاثين، ومنذ أيام قليلة مضت(!) أدركتِ أن والدتك ليست كائنًا يتسم بالكمال وخارقًا للطبيعة. وأين كنت تعيشين؟ هل كانت الاعتمادات الكثيرة التي كنتِ تستندين عليها هي التي جعلتكِ في غربة عن الواقع؟ أنت تعرفين الكثير عن طفولتكِ، غير أنكِ لم تسمح لنفسك أن تستنتجي منها شيئًا.. لماذا؟ وقد قلتِ لي بنفسك إنه أطيح بكِ ذات مرةٍ من طرف البيت إلى آخره، عندما كنتِ طفلة. فما الذي فعلتيه بهذه المعرفة التي تمنحك قدرةً أن تنفّسي عن غضبك الشديد من تفكيرك في هذا الأمر؟ أما الآن فقد كبرت. وكما قلتِ أنت وعن حق، لم يعد أحد يستطيع أن يضربك بعد الآن. إذًا، ما الذي تخشينه في هذه الأيام؟

وإذا سمحت لنفسك أن تشعري بالأذى الذي ألحقه بك والداكِ مع توقعاتهما المبالغ فيها، والافتقار التام للفهم، حيث كانا يتركانك وحدكِ ليلًا، ويضربانكِ بشدة، ومن ثمَّ قاما بتدمير مشاعرك (الواعية)، (والتي لاتزال تعيش في جسدك)، فمن المحتمل حينها أن تتخلي عن الاتكال على الغير بسرعة. وهذا هو الثمن الذي عليك دفعه كطفلة حتى لا ترين كيف كان والداك يشبهان حقًا، وإلى أي حد كانت معاملتهما مدمرة. أما الآن، وبالنظر إلى أنك لم تعودي

طفلةً بعد، وأن بوسعك أن تُلقي نظرة عن كثب، حينها ستعرفين أنكِ لستِ بعدُ في خطر.

(27 أبريل، 2006)

وماذا بعد؟

إن خطابك، وحريتك في أن تعرفي، وحاجتك إلى أن تشاركي بمعلوماتك الحاسمة المطلقة قد أسرتني، بقدر ما أدهشتني؛ لأن مثل هذا الموقف الواضح نادر للغاية. وما يشل هذه القدرات في العادة هو خوف الطفل الذي أُسيئت معاملته في مواجهة الوالدين المؤذيين، وصلته القوية بهما. وفي كتابي «The Truth Will Set You Free" حاولت أن أشرح أساس هذا العمى العاطفي الذي يكاد يكون عامًا على أنه نتاج الانسداد الذهني في السني الأولى من الحياة. لكن، يبدو أنك هربت من هذا المصير، وتريدين حقًّا أن تعرفي كيف كان تأثير طفولتك عليك. وكيف حاولتِ المحافظة على هذه النوعية المفيدة من حب الاستطلاع؟ هل لديك «شهود مساعدون» لهم تأثيرهم يشجعونك (تشجعونك) أن تنتهي مما يحدث لك من سوء معاملة؟

وأنت تسألين أين يمكنك أن تجدي آخرين بوسعك أن تتبادلي آراءك معهم. هذا ما لا أعرفه، ولكني لست أشك في أنك ستجدين مثل هؤلاء الناس فور أن تتعرفي على نفسك وعلى

فرصتك. وعندئذٍ لن تسمحي لنفسك بأن تخدعك الأكاذيب والكلام الزائف المعسول. وقد تساعدك شبكة الإنترنت في بحثك.

(9 مايو، 2006)

أين المنطق؟

المنطق واضح. إنه يقوم على أساس إعفاء الوالدين، وتجاهل ما ارتكبوه من أعمال قاسية، وإنكار مشاعرنا ومعرفتنا مهما كان الثمن. وأي شيء آخر يجب أن يقوله الأب أشد من قوله «سأقتلك في يوم من الأيام» لابنته حتى تعتبر أنه قد أُسيئت معاملتها؟

(18 مايو، 2006)

الخوف من الخوف

ليس بوسعك أن ترغمي الذكريات على العودة، سواء عن طريق التأمل، أو بواسطة التدريب الذاتي. وكل شيء تم عن طريق الإجبار لن يفيدك على أية حال. ولكي تقتربي أكثر من الطفل الذي هو أنت في صغرك، وتتعاطفي مع ألامه، قد تحاولين أن تسألي جسمك عندما يلفت إليه الانتباه عن طريق الأعراض. ما هي حقيقة «مرضك»؟ هل بوسعك أن تصفيه؟ وهل تستطيعين أن تتعرفي على العواطف التي تشعرين بها عندما تحدث الأعراض؟ هل هي خوف؟ أم شعور بالخزي، أو الغضب؟ حاولي أن تكتبي

حوارك مع جسدكِ، ومن المفضل أن يكون ذلك وأنت مسترخية. وإذا قررت أن الأمر يحتاج إلى علاج، اقرأي قبل ذلك القائمة التي عنوانها: «حقائق عن الأسئلة». وإذا خفت أن تطرحي على الطبيبة المعالجة المرشحة الأسئلة التي تجدينها في القائمة، لا تحاولي كبت هذا الخوف، بل استسلمي له. فقد يُخبركِ عن طفولتك المبكرة أكثر مما تخبرك به الذكريات المجازية غير العاطفية، أو الفحوصات الخاصة بالجهاز العصبي. ولست في حاجة إلى أن تخافي من الخوف؛ ذلك أنه متأصل دائمًا في طفولتك. ولكن هذا لا يمكن فهمه إلاّ إذا لم نهرب من هذا الشعور، بل تعاملنا معه بجدية. وما من أحد يريد أن يشعر فعلاً كيف أنه أمر رهيب أن نخاف من والدينا الشباب ونحن صغار، وأن نراهم يفقدون أعصابهم، ونسمعهم وهم يشتمون ويلعنون، وفي النهاية يُلامون على غضبهم. ولكننا كبالغين، ترانا ندرك بسرعة أن هذا يحدث في كل مكان. وما علينا سوى أن نراقب والدينا الشابين في الشارع. ومع ذلك، فإنه لا تتوفر لنا في العادة وسيلة للوصول إلى المشاعر التي تثيرها فينا هذه النوعية من السلوك (ذكريات).

(1 يونيو، 2006)

قوة الكتمان

من الطبيعي أنكِ كظمت معظم ما تعرضت إليه. وإذا لم تكوني قد فعلت ذلك، ما كنت قد أنقذت من ذلك الجحيم. ولكنك

لست في حاجة إلى البحث عن هذه الذكريات التي لا حصر لها. فأنت في الرابعة عشر من عمرك، ومشاعرك مستيقظة، كما هو حالنا دائمًا في مرحلة البلوغ، ولابد وأن لديك فكرة عما لابد وأن تقدمه الحياة. وهنا تأتي والدتك وتحذرك من الشيطان حتى لا تضطر هي إلى تذكر محنتها المكتومة. وأنت – بهذه الطريقة – تكررين – مرارًا وتكرارًا، سلوك والدتك. إنك تحرزين تقدمًا، وبوسعك أن تشعري بالحياة التي بداخلك. ولكنك لن تسمحي لنفسك أن تفعل هذا لأنك مازلت عبدة لصوت والدتك، على نحو ما كنت عليه عندما كنت في الرابعة عشر من عمرك. وبمساعدة هذه الذكرى فقط، حاولي الاستمرار في حل المشكلة. وسوف تعرفين أن الشيطان لن يأتي ليعوضك. وعوضًا عن ذلك، فإنك ستطردينه إلى غير رجعة.

(9 يونيو، 2006)

الإقلال من لوم الذات

يبدو أنك قطعت شوطًا كبيرًا، وتعرفين الكثير عن قصة الطفل الذي هو أنت في صغرك، وهذا يساعدك على معرفة كافة الارتباطات. وكلما زاد تعاطفك مع هذه الطفلة، زاد احتمال أن تُخبرك – بمساعدة جسمك وأحلامك، عن مدى الرعب الذي عانته حين أُجبرت على لوم نفسها عن كل معاملةٍ مؤلمة عُوملت بها، ولم يُسمح لها أن تعرف مَن الملوم حقًّا. إنك سوف تستمعين إلى

كافة هذه الاتصالات، وعليكِ دائمًا أن تذكّري الطفلة التي بداخلك أنها كانت ضحية لسوء المعاملة، وأنه لا يُوجد على الإطلاق أي تبرير للمعاملات القاسية التي تعرضت إليها. وبهذه الطريقة، فإن الطفل الذي هو أنت في صغرك سيجد أخيراً «شاهدًا مستنيراً» يساعدها على أن تصبح شخصًا بالغًا له مشاعر يشعر بها.

(12 يونيو، 2006)

أوهام

بوسعي أن أتخيل بسهولة أن أوهامك توفر لكِ مكانًا خاصًا تستطيعين فيه أن تطوري أفكارك وتحسين مشاعرك دون أن تعرِّضي نفسك للمخاوف التي تعرضت لها فعلاً في طفولتك.

وهذا إنجاز مبتكر، وسيعطيك قوةً لمواجهة الحقيقة في المستقبل دون خوف، إذا اقتضت الضرورة ذلك. وبحسب معرفتي لا تُوجد كتابات عن هذا الموضوع، لكن بمقدورك أن تجمع ملاحظاتك وتسجليها كتابة، ثم تنشري بعد ذلك شيئًا فشيئًا منها. أما في الوقت الراهن فإن «عالمك الذي لم يُصب بأذى» هو في حد ذاته «شاهد معاون» من نوعية ما بالنسبة لك.

(14 يونيو، 2006)

مسيئو الغد

إن ملاحظاتك قد قامت على أساس سوء فهم. ذلك أني كثيراً ما أشرت إلى أنه من وجهة نظري أن كل مقترف لعمل سيء كان ذات مرة ضحية. ولكن هذا ليس معناه أن كل ضحية لابد وأن يصبح من مرتكبي الأعمال السيئة. ذلك أن الذين ينكرون الآلام التي تكبدوها في طفولتهم واستخفوا بها وسخروا منها هم فقط المعرضون لخطر أنَ يصبحوا من الذين يرتكبون أعمالًا سيئة. أما أولئك الذين يستطيعون أن يتعاملوا مع آلامهم بجدية ليسوا في حاجة إلى الانتقام لأنفسهم من الآخرين. ثم إن الأشخاص الذين عُوملوا بمحبة في طفولتهم، لا يحملون في أنفسهم ميلًا للتدمير، ولا يشكلون قنابل موقوتة، فهم يتعاطفون مع أنفسهم ومع الآخرين. غير أنه وبالنظر إلى أن معظم الآلام التي تمت في الطفولة غير معروفة؛ لأنه تم إنكارها؛ ولأن سمة المثالية كثيراً ما تُنسب للطفولة، فإننا كثيراً ما نسمع تأكيدات عن وجود أشخاص مدمرين نعموا بطفولة جيدة. وهذا أمر لا يمكن فهمه بحسب رأيي. فالإدراك العاطفي لما حدث لنا في الطفولة، والتعاطف مع حالة الطفولة التي كنا عليها، هو الذي يستطيع أن يحمينا من التكرار الأعمى لآلامنا التي لا يعيها.

(16 يونيو، 2006)

معجزة

لقد صُدمتُ كثيراً عِند قراءتي القصة التي بعثتِ بها إليَّ. فلم يكن غريبًا عليَّ أو مدهشًا أن تكوني قد عانيتِ الكثير في زواجك ومع أطفالك، بعد هذه الطفولة المرعبة. ومنطقيٌّ جدًّا وتراكمي أن نجد أنفسنا نعمل الشيء نفسه، بعد أن نعبر تلك المرحلة المؤلمة المثيرة، بما تحملناه في صمتٍ من قسوتها، بل ونعتبره أمرًا عاديًّا جدًّا. غير أن المعجزة الحقيقية هي أنك قد عرفت الآن هذا النظام، وأنك في النهاية تعرفين، وتشعرين وتتحدثين عمَّا ألّم بك من آلام. وهذا أمر نادر؛ لأنه، وبحسب ما اختبرتُه كثيراً، ينافي فداحة القسوة التي عُوملنا بها، ويتناسب مع رغبتنا في الدفاع عن والدينا وفهمنا لهم، ربما والأمل يحدونا أن تكتسب محبتهم بهذه الطريقة على الرغم من أي شيء، لكن يبدو أنك حررتِ نفسك من هذا الإجبار. وعلى الرغم من أنه ربما مازلت تعانين من النكبات، إلاّ أنك حققت بالفعل درجة عالية من الإدراك حتى إنه لا يمكن إغراؤك بعد ذلك برِشوة عاطفية. وإني آمل أن تكون مواجهاتك في المستقبل إيجابية ومع أناس حققوا نفس الإدراك الذي حققته أنت، وأن يكونوا قد تغلبوا على مخاوف الطفولة، وإن يكن ذلك على الأقل بصفةٍ جزئية.

(17 يونيو، 2006)

ما الذي ينبغي عليَّ عمله؟

جاء في خطابك: «إنه يغير حفاضتها ويريدني أن أراقب ذلك». قد يشكل هذا طلبًا للمعاونة تقريبًا. وما الذي يمنعك من أن تقولي لأخيك عما لاحظتيه، وتسألينه ما إذا كان يعرف أن هذه «الألعاب المتسمة بطابع جنسي مع جسم ابنته قد تكون لها عواقب قاسية بالنسبة لها طوال عمرها؟ وهل يُعقل أن حياتها تُواجه باللامبالاة من قبله، كما كانت حياته مع والديه؟ والطفل ليس لعبة، بل هو شخص يجب احترام كرامته. والجهل بهذه الحقيقة في أيامنا هذه قد يعرض الإنسان للسجن. وإن ردة فعل أخيك سيعرفك ما إذا كنت توجهين له اتهامًا، أم تتوقعين أن يغير من سلوكه.

(19 يونيو، 2006)

لماذا هي قليلة جدًّا؟

لماذا يبدأ الناس في إلحاق الأذى بأطفالهم؟ لست أعرف إجابة لهذا السؤال. لقد كانت هناك في ثمانينيات القرن العشرين وفرة من الكتابات التي تدعو إلى المساواة بين الجنسين، وكانت عامرة بالقصص التي تتحدث عن مجتمع «أمومي» كان يوجد في السابق، ويزعم أنه لم يكن فيه عنف، بل كان الجميع ينعمون فيه بالسلام. وليست لديَّ أية طريقة أعرف منها ما إذا كان هذا الموضوع صحيحًا أم لا، ولكنى أرى اليوم – فيما يتعلق بالعنف، أن النساء

لسن أقل من الرجال عنفًا. ومما يُؤسف له، أن غالبية الذين من المحتمل أن يُوجَّه العنف إليهم من الأطفال الصغار. وعلى ذلك، فإن الناحية التي تهمني ليست الناحية النظرية لما كانت عليه الأمور في السابق، بل بالأحرى ما أراه الآن، وما يفضل الناس الآخرون ألّا يروه لأنه يسبب لهم الألم. وإذ كان التخمين عما كان في الأزمنة السابقة لا يضر في شيء، إلا أنه لا يقدم أيضًا أية حلول للأذى الذي لحق الأطفال وهم في عمر الزهور. أما القول بأن الأمور كانت أفضل «أيام زمان» لعل مرده أيام طفولتنا، وهو وقت كان صعبًا علينا فيه تصديقُ أن هناك أناسًا يستطيعون أن يكونوا على هذا القدر من القسوة نحو هذه المخلوقات الضعيفة. وهذا ما يجعلنا نَحِنُّ إلى أزمنة أفضل. ولا أعرف ما إذا كان لها وجود حقيقي أم لا. وهل كان هناك حقًّا مكان يُطلق عليه الفردوس؟ وإذا كان له وجود حقًا، لماذا وضع الله هذه الوصايا القاسية في ذلك الفردوس؟ ولماذا لا يأكل البشر من شجرة المعرفة؟

(20 يونيو، 2006)

سدود ذهنية

يُلاحظ في أيامنا هذي أن قليلًا من الناس جدًّا من لا يتناولون أقراصًا مهدئة، ويدخنون السجائر، أو يشربون الخمور. ويلجأ غالبيتهم إلى هذه الأشياء ليحققوا حالة زائفة من الراحة التي يمكن أن تبعد اهتمامهم عن الأمور غير اللطيفة، بدلًا من أن تحفزهم

على محاولة فهمها. وعلى ذلك كيف يستطيعون أن يقدموا معناها الحقيقي أو حتى محاولة ذلك؟ ومن أين لهم أن يدركوا أن هذه المشاعر هي أصدقاؤهم الحقيقيون، ومحاولة وضعها في صيغة تؤدي إلى معرفة ذاتية؟ أما الاختبار فهو السبيل الوحيد الذي يمكن أن يعرِّفهم الحقيقة. وقد مررت بهذا الاختبار، والآن، ولدهشتك، أنك تجد هذه النوعية من حياتك قد تغيرت تمامًا إلى ماهو أفضل. ولكنك لن تكون قادرًا على أن تفسر هذا لأشخاص تمكنت منهم هذه المنتجات التي تنتجها مصانع الدواء. ولن يستطيعوا الاستماع إليك. وسوف يواصلون «حبهم» لوالديهم إلى أن تواجههم كارثة ويعانون من الاكتئاب أو هجمات الذعر أو كليهما. ولكن يُزعم أنه يوجد علاجات «فعّالة» لهذا أيضًا. والذكاء المفرط لا يُعد ملاذًا آمنًا. وهؤلاء الناس يستعملون هذه الأدوية، كمخدر يساعدهم على إنكار حقيقتهم. ولماذا هم يفعلون ذلك؟ لأنهم مدفوعون بالخوف والذعر اللذين يشعر بهما الأطفال – الذين هم أنفسهم في طفولتهم – وذلك لتوقعهم المزيد من الضرب إذا ما تجرأوا لمعرفة الحق، أو الحديث عنه.

وعلى ذلك، فكل ما أستطيع قوله ردًا على سؤالك عن السبب في أن قليلين جدًّا من الناس يريدون الكشف عن تاريخهم الشخصي، فهو أن الغالبية الغالبة من الناس في هذا العالم كانوا قد ضُربوا في طفولتهم المبكرة.

(22 يونيو، 2006)

لمحاولة شرح الأصول

ينظر الأطفال الصغار إلى والديهم على أنهم آلهة، كلي القدرة، ويعرفون كل شيء، ومحبوبون. وإذا اختبروا أشياء تتعارض مع رأيهم هذا، وإذا صرخ والدهم المحب في وجوههم وضربهم، هنا، سيحاولون «تفسيره» ذلك بإلقاء اللوم على أنفسهم في محاولة منهم لإنقاذ طهارة الآلهة التي يحتاجون إليها لكي يعيشوا، وبحسب وجهة نظري، فاستراتيجية هذا الطفل تخلِّد نفسها في محاولات يقوم بها اللاهوتيون، وكثيرٌ من الفلاسفة؛ للمحافظة على صورة الطفولة بالنسبة لك، على النحو التالي، لماذا ضحى الآب المحب بابنه وتركه يُصلب؟ الإجابة هي: ليخلصنا من خطايانا. ولماذا منعنا من الحصول على المعرفة بعد الخليقة (الولادة) مباشرة، وقبل ارتكاب أية «خطية»؟ الأمر المؤكد أن ذلك كان من أجل صالحنا. ولسنا في حاجة إلى معرفة مقاصده لأننا نؤمن بمحبته لنا. ولماذا سمح بالحروب والإساءة إلى الأطفال؟ وجرائم القتل التي لا معنى لها إذا كان كلي القدرة ولذلك كان بامكانه أن يساعدنا؟ الإجابة هي: لأننا أشرار، ولا نستحق ما هو أفضل. ويمكن للمرء مواصلة هذا الاعتقاد وأن يصنع منه خرافة لطيفة. ولكن هذا ليس له علاقة بحقيقة إنسان له شعوره ولا يحتاج إلى العيش في ظل تناقضات واضحة.

(22 يونيو، 2006)

ليس بمقدورك إرضاء الجميع

أن تقول لطفل في الحضانة أنه الملوم بسبب قرحة المعدة التي أصابت مَن يعتني به، فهذا أمر غير معقول. ولعل هذا الشخص الذي يقوم بالعناية كان عليه أن يتحمل هذه النوعية من تأكيد الذات في صمت كطفل؛ حتى لا يخاطر بأن يعرِّض نفسه للعقوبة، ولكنك لست في حاجة لإرضاء زملاء مثل هذا؛ لأنك تعرف ما تعمل، وردود فعل الأطفال سوف تؤكد أنك كنت على حق عندما فعلت ذلك. وإذا انحزت إلى الأطفال، قد تكون عرضة لأن يهاجمك زملاؤك. ولكنك ستعرف السبب، ومعرفتك هذه ستعطيك قوة تحول دون انحرافك عن طريقك. وأتمنى لك شجاعة لكي تصمد وتحافظ على مشاعرك.

(29 يونيو، 2006)

حساسيات

الواقع أنكِ قدمتِ بالفعل إجابات عن الأسئلة التي طرحتها عليّ. ومن الواضح أن هناك عواطف ليس بمقدورك بعدُ الاعتراف بها، ولعل ذلك أنها أليمة أكثر من اللازم، أو تعوقك، أو تعرِّضك لمخاطرة فقدان شخصٍ ما (كما تصورين أنتِ لنفسك ذلك). لكن

جسمك سيقول «لا» في هذه الحالة في شكل نفور، ولن يحتاج بعد إلى عمل ذلك ثانية فور أن تسمحي لهذه العواطف التي تخيفك لأن تستمر. وبعد كل ما أنجزته حتى الآن، فإنك بلاشك ستكونين قادرة على القيام بهذا في وقت ما. خذي وقتك. أما وأن تخلصي نفسك من الحساسية فقد لا يكون ذلك مفيدًا. وعلى كل حال، إن حساسيتك المستعادة هي التي أرشدتك إلى وجهة نظر واضحة تمامًا وإلى صحة جديدة وفور أن تحاولي فهم ذلك، سيختفي نفورك.

(4 يوليو، 2006)

حياتي

لقد كانت طفولتكِ مرعبة، ومن الطبيعي أنكِ الآن في حاجة ماسة إلى «شاهد مستنير»، يقف إلى جانبك بغضبه، ويُظهر مشاعره الحقيقية بدلاً من إخفائها خلف قناع روتيني من الحيادية. ولكن دور المحللين النفسيين لا يتيح لهم عمل هذا. وهو السبب في أنك شعرت بحق وبشكل تام أن هذا لا يمكن أن يكون هو الطريق الذي تسلكينه. ووصفك للوضع وانتقادك له واضح تمامًا ومقبول بلا أدنى شك. إنك تسألينني ماذا عساك تفعلين، ولكنك في الوقت نفسه تضيفين: «أيًّا كان ما يحدث، سوف أظل مع هذا المحلل النفسي لأني إن لم افعل ذلك، فإن تأميني الصحي لن يغطي مصاريف علاجي». وتذكرني هذه العبارة بقصة قالها لي شخص

ما منذ سنوات مضت. كان شخص يسير ليلًا في طريق يكاد يكون معتمًا، فشاهد رجلًا يبحث عن شيء تحت أحد فوانيس الشارع. ولما سُئل الرجل ما إذا كان في حاجة إلى مساعدة، وما الذي يبحث عنه، أجاب قائلًا إنه فقد نظارته. وسأله الشخص الآخر: «هل أنت متأكد من أنك فقدتها هنا»؟ رد عليه قائلًا: «كلا، ربما فقدتها في مكان آخر في هذا الشارع، ولكن الظلام شديد هناك، ولذلك لم أستطع البحث عنها إلاّ هنا، حيث يُوجد نور أكثر». وهذه القصة توضح وضع جميع الأطفال الذين يعتمدون على فهم والديهم ومحبتهم واحترامهم لهم، على الرغم من أن كل ما حصلوا عليه منهم، هو سوء المعاملة، والإذلال، والقسوة البدنية. ولكنهم لم يتوقفوا إطلاقًا عن انتظار المحبة في أناس غير قادرين على المحبة الحقيقية – الواقع أنه لم يكن لهم خيار. ذلك أنهم لا يعرفون أنه يُوجد أي شيء آخر سوى سوء المعاملة (لا يمكنهم أن يفهموا الوضع على هذا النحو). ولكن الأشخاص البالغين لا يتكلمون عن خداع النفس، والاعتقاد أنه لا يوجد طريق آخر يمكنهم أن يسلكوه. والبدائل موجودة دائمًا، ما أن يكون المرء مستعدًا ليعرف كيف أنه خُدع في طفولته، ويصرّ على ألاّ يُعامل بهذه الطريقة مرة أخرى. وشركة التأمين ربما تقوم بدور والديك أو عمود النور الذي في الشارع. وأنها موجودة «لخدمتك». ولكن «خدمات» والديك، ألحقت بك أذى شديدًا، وسيأتي يوم لابد وأن تشعر بالغضب الذي يولّده ذلك فيك. وإذا استطعت أن تجد

شخصًا يساعدك بالتعاطف معك في حالة غضبك، ستكتشف أن الفرص متاحة لك وتقلص من ارتباطاتك التي أجبرتك على أن تخدع نفسك. ثم إن خطابك يثبت أنك قادرة على معرفة حقيقة طفولتك بشكل تدريجي، الأمر الذي لا يجعلك بعد راغبًا في تحمل المزيد، أو الاستخفاف بالمعاملات القاسية التي تعرضتِ إليها أو التردد في فهمها.

(6 يوليو، 2006)

خداع رجل أعمى

إني سعيدة للغاية لسماعي أنكِ استطعتِ الاستفادة من كتبي في عملك. وكم من ارتباك ومعاناة جديدة، يمكن تجنبها لو كان الأطباء على استعداد لأن يعرفوا أسباب المرض. وفي بعض الأحيان قد يكون حديثًا صادمًا مع أحد المرضى كافيًا لأن يضع عملية الشفاء في طريقها السليم. وجسم الإنسان وحده هو الذي يمتلك قدرات الشفاء هذه، وليس العلاج. وإذا كان لطبيب أن يسأل شخصًا فحسب كان يعاني من الربو، أو حساسية، أو مرض في المعدة، أو مرض جلدي، عن طفولته – على سبيل المثال، من ناحية ما إذا كان قد تعرض للضرب، أو التعذيب بوسائل أخرى – فإنه في معظم الحالات ستظهر الحقيقة كما هي، وهي حقيقة كانت تنتظر عقودًا للتعبير عن نفسها. وهذا سيلقي في الحال بالضوء على كافة تطورات الأعراض، وعلى الشعور المبكر

بالعجز الذي كان يخشاه المريض طوال الوقت، على الرغم من أن أسباب ذلك لم تعد قائمة بعد. ولكن الأطباء يتجاهلون هذه الأسئلة، ويفضلون كتابة كافة نوعيات العلاج التي ترمي إلى كبت المعرفة الجسدية والتغطية عليها. أما صناعة الأدوية فتتكفل بالباقي. وهناك إعلانات لا حصر لها خاصة بالفاليوم والفياجرا، ومضادات الاكتئاب محل شاشات الكمبيوترات الخاصة بنا كل يوم. وبذلك تعمي أنظار الملايين، وهؤلاء المخدوعون هم كل الذين عانوا من نتائج ما حدث لهم في طفولتهم. وهم لا يُسمح لهم بمعرفة ما يعانون منه؛ لأن المجتمع يتجنب هذا الموضوع وكأنه وباء، ثم إن خبراء وزارة الصحة يشتركون في لعبة خداع الرجل الأعمى هذه. فإذا كان رجل يعاني من عجز جنسي، فإن جسمه يقول له إنه يكتم بقوة مشاعر سلبية ضد امرأة واحدة معينة، أو ضد النساء بصفة عامة، أو ضد أمه، على الرغم من اعتقاده أنه يحبها. وفور أن يتمكن من أن يختبر بفاعلية هذه «المشاعر» السلبية، ويتعرف على أسباب كظمها، سوف يختفي عجزه الجنسي. ولكنه إذا أخذ الفياجرا، فإنه سيبتعد أكثر فأكثر عن مشاعره، وسيُواجه أخيراً بأعراض أخرى أيضًا. وسوف يقع في فخ دائرة شريرة، بدلاً من التوقف ليسأل نفسه الأسئلة اللازمة. وبوسع الأطباء أن يعملوا الكثير لمساعدته لو كانوا مستعدين لطرح أسئلة تتعلق بحياتهم.

(7 يوليو، 2006)

مجموعة «مساندة الذات» للأطفال الذين أسيئت معاملتهم في الصِّغر!

الفكرة التي تقول إن مجموعة مساندة الذات يمكنها مساعدتي على اكتشاف «أ» الصغيرة، وحبّها، تبدو لي فكرة صحيحة تمامًا. وليس بمقدوري أن أفهم كيف أنكِ كنتِ تُعالجين لمدة خمس سنوات، ولكنكِ لم تدركي إلاّ منذ بضعة شهور فقط أنكِ كنتِ طفلة تعرضت لمعاملة سيئة في صغرك. فما الذي كنتِ تفعلينه في تلك السنوات الخمس؟ إن الانطباع الذي تولّد عندي من قراءة خطابك هو أنك كنت تعرفين تمامًا ما كنت تبحثين عنه. وكنت تعرفين هدفك، ولذلك فإنك ستعرفين سريعًا ما إذا كانت المجموعة تناسبك أم لا. وإذا لم تكن تناسبك، بوسعك تجربة مجموعة أخرى، ولست في حاجة إلى الخوف من أنك ستتوقفين عن «الأداء»، إذا اقتربت أكثر فأكثر من حقيقتك الشخصية. ونحن لم نُخلق في العالم للأداء، بل لنعيش. ومن أجل هذا، نحتاج إلى أن تكون لنا صلة بتاريخنا وعواطفنا الأولى، وجذورنا، وما أن تتعلمين كيف تفهمين مشاعرك، فإنك ستفهمين زوجك، وابنك على نحو أفضل. وإني أطلب من الله أن يهبك القوة المحرِّرة لتحقيق أهدافك.

(17 يوليو، 2006)

إهمال

جاء في خطابك: «لم يكن لدي دائمًا مفهوم إيجابي عن والديّ وبالنسبة لظروف حياتي. إلاّ أنني بالنظر إلى الماضي، أجد أنه من الضروري الاعتراف بأن أبواي كانا دائمًا طيبين، ودودين، ونافعين بالنسبة لي. وحقيقة أنني لم أكن قادرة على فهم هذا لمدة طويلة لم تكن بسبب الظروف، بل لمفهومي الخاطئ. ذلك أني لم أتخذ إطلاقًا وجهة نظر إيجابية عن الآخرين، وبالنسبة لكل الأشياء التي كانت تحيط بي. ولذلك، كنت أشعر دائمًا أنني في وسط غريب عني، وهو يهددني».ومن الجلي، أنك كنت ترين أن عدم ثقتك تُعد خطأ من جانبك، وليس نتيجة معاملة أفقدتك الثقة. وهذهِ النظرة للأمور يبدو أنها تساعدك، وليس من شأني أن أقومك.

وعِوضًا عن ذلك، أود أن أشكرك لإسهامك الهام. ومن الجلي، أنني من خلال هذه المراسلة قد فشلت في أن أوضح أني أعتبر إهمال الطفل، وحاجته إلى الشعور بالقرب، وإلى التحفيز في سني عمره الأولى على أنه نوعية من سوء المعاملة. وإنك محقة تمامًا في إشارتك إلى أن الشهور القليلة الأولى كان لها تأثير حاسم. وهذا هو الوقت الذي يجب أن تتشكل فيه «ثقة أولية». وفي غياب الوالدين، فإنه بالكاد يمكن عمل هذا.

(18 يوليو، 2006)

طفل مهجور

عندما يُهجر الطفل، يتهدد وجوده كله. فهو لا يستطيع مساعدة نفسه، كما تتعرض سلامته النفسية أيضًا للخطر إذا اضطُر إلى تشويه نفسه، وكتمان عواطفه الحقيقية (غضب ويأس). وإذا اضطُر إلى الابتسام بشكل دائم لكسب ود الآخرين الأمر الذي ينجم عنه قدر كبير من الخوف. ولعل السبب في أنكِ تشعرين بهذا الآن ولأول مرة مرده حقيقة أن الشخص البالغ لا يتعرض بعدُ لهذا الخطر. وأنك لم تعودي مضطرة إلى إرضاء الآخرين، وبوسعك الاعتراف بهذا، وإظهار مشاعرك الحقيقية، ولكن ذلك لأناس يستطيعون عمل الشيء نفسه، ويتعاملون معك بصراحة وقبول. وإذا شعرت أن هذا ليس ممكنًا، وأن آخرين يخافون من شخصيتك الحقيقية، عندئذٍ ستشعرين أنت أيضًا الخوف الوجودي للطفل الذي أُجبر على التضحية بنفسه لكي يكون «محبوباً». وهذا مفهوم للغاية فحسب، ولكن هذا الخوف قد يتلاشى إن ظللتِ مخلصة لمشاعرك وحاولت أن تفهميها. وهذا أمر لا يستطيع الطفل المهجور أن يعمله. غير أن الشخص البالغ يمكنه القيام به. ولا يمكن أن يُهجر البالغون ثانية بهذه الطريقة، ماداموا مخلصين لأنفسهم.

(24 يوليو، 2006)

سوء المعاملة، أهو حقيقية أم خيال؟

قلت في رسالتكِ: «حين كنتُ صغيرة، كنت أخلد إلى النوم في فراشي حين يضربني أبي بحزامه. ويوقظني من النوم بهذه الطريقة. ومنذ ذلك الحين، فإن الخوف ينتابني دائمًا عندما أنام. ومازلت لا أعرف لماذا كان يضربني. لقد اعتاد أن يقذفني أنا وأختي بحذائه. وكان يقف أمامنا مثل الحرس عندما كنت أقوم أنا وأختي بعمل واجباتنا المدرسية، فإذا ارتكبت خطأ، أسرع يضربني على مؤخرة رأسي». وهذا يوضح أنكِ كنتِ طفلة تلقى معاملة قاسية للغاية. إلا أن بإمكانك أن تحرري نفسك من نتائج هذه المعاملة لو لم يكن لديك المزيد من الشكوك عن هذه الحقيقة، وهذا ما يبدو لي أنكِ بعيدة عن هذا الهدف، وهو ما جعلك تسمحين «لصديقك» أن يعاملك كما لو كنت طفلة لا حول لها ولا قوة. في الحين الذي لستِ فيه كذلك، فأنتِ الآن امرأة بالغة وذكية، حتى لو منعك خوفك وإنكارك من إدراك ذلك. وهذا ما تم التعبير عنه بوضوح في عبارتك التالية المترددة: «والآن، أسأل نفسي، ما إن كان لصورة الرجال التي فرضت نفسها على ذهني طيلة تلك السنوات عَلاقةٌ بأبي وطفولتي. وهل لذلك أيضًا عَلاقة بأن جميع صداقاتي، وعَلاقاتي السابقة أيام المواعدة كانت لأولاد عدوانيين، أو مصابين بالذهان، كانوا يتعاطون المخدرات عندما كانوا بالسجن، (Psychotic). وكانوا جميعًا يُسيئون معاملتي، ثم يُلقون باللوم عليّ

ويتركونني". ويُبيّن هذان الاقتباسان أنكِ على دراية تامة بوصفك، في الوقت الذي مازلتِ فيه خائفة من التعبير عن الحق؛ لأنك - ودون أن تدري - مازلت تتوقعين أن تنالي ضربًا مبرحًا على يد والدك الشرس، أو من قِبل أصدقائك الذين يشبهونه في وحشيته. ثقي أنكِ الآن في غنى عن أن تُعرّضي نفسكِ لهذه المخاطر المؤذية المدمرة، فالأمر برمته في يديكِ، فسهلٌ عليكي من الآن فصاعدًا أن تتركي فورًا أيَّ رجل يُظهر سماتٍ تُماثل على غلاظتها وقسوتها سمات أبيكِ، ورغم هذا كلّه، ولكي تكوني قادرة على فعل ذلك من موضع انتصار وقوة، عليكِ أن تأخذي ما تعرفينه عن والديك بجدية، ولا تحاولي تجنب الموضوع. حينها فقط لن تتعرضي ثانيةً لمثل هذه الأخطار، فلا تتحملي مجددًا أذاهم كي ما تحافظي على الصور الوردية الزائفة لوالديكِ!

(26 يوليو، 2006)

طفولة بلا شهود

كانت طفولتُكِ مروِّعة! إنه لأمر مُحزن أن يسود الاعتقاد بأن ثمة شخص لا يُمكنه قول الحقيقة أو حتى التأكيد عليها؛ لذا كثيراً ما انخدعتي في أشخاص، وهو ما دفعكِ الآن للكتابة لي. وعندما نفسر خطابك سيكون لكِ شهود كثيرون يتعاطفون معك، ويعبّرون عن غضبهم من تصرف والدتك. ثم إنك أصبحت بهذا الخطاب شاهدة مستنيرة لنفسك، وهذا أفضل شيء كان بوسعك عمله. كما أنكِ وصفتِ طفولتك بوضوح شديد وبطريقة تجلب لك التعاطف معك، إلا أن غضبك ومرارتك من هذه الوحشية الشديدة، والتعطش إلى القوة، فضلاً عن الغباء، مازالوا جميعًا وراء حبِّك. وهذا قد لا يدعو إلى الدهشة. ولقد كنتِ مضطرة إلى كبت هذه المشاعر القوية لفترة طويلة؛ لأنه لم يكن هناك مَن يرى محنتك واضطرابك العقلي الشديد. أما الآن فقد عرفتِها، وإني آمل أن تتمكن طبيبتك المعالجة من مساعدتك على الخلاص من هذه العواطف القوية التي لم تستطيعي الاعتراف بها قبل ذلك. وقد لاحظتُ أنك تمتلكين موهبة التعبير الواضح، فلا تسمحي لأحد أن ينزع عنكِ ذلك. فيكاد يكون معجزة أنك استطعت أن تعرفي الأكاذيب التي كانت تغطي والدتُكِ عليها. وأن بوسعك مساعدة نفسك بالشجاعة التي تمكِّنك من معرفة حقيقتك. وأتمنى لك نفس هذا الهدف الواضح في المستقبل.

(30 يوليو، 2006)

كيف يمكنني أن أُخبر والديَّ عن آلامي؟

لا ينبغي عليكِ بأي حال أن تحاولي التحدث إلى والديك، ولقد حذَّركِ جسمك – وبحق – ألاّ تفعلي ذلك. وليس بمقدورنا أن نتوقع من أولئك الذين لم يُظهروا تعاطفًا يذكر نحو طفلتهم أن يصبحوا بتقدمهم في العمر حكماء أو أكثر إنسانية. ولكن والدك مازال يظهر نفس الضغينة حتى وهو في التسعين من عمره. ومن حق جسمك أن يتمرد ضد هذه المعاملة وأن يحميكِ من التعرض لأذى جديد. وعليك أن تأخذي هذه التحذيرات بشكل جدّي.

والواقع أنك لم تجدي في طفولتك أحدًا يرى ما كنتِ تتعرضين إليه من أذى. وعلى ذلك، اضطُر جسمك أن يُظهر أعراضًا لكي يلفت الانتباه إلى محنتك،غير أن هذا كله لم يُجدِ نفعًا. أما الآن، فمن المفهوم أنك تريدين أن تكتبي عن ذلك، وأن تجعلي والديك يعرفان حقيقة أمرك – ولو أن الامر تأخر كثيراً – غير أنه ليس من المتوقع أن يفعلا ذلك. وكل شيء تكتبينه يشير أنها مازالا على ما هما عليه من قسوة. وما قد يمكنك عمله هو أنت تكتبي للصبية الصغيرة التي هي أنت في صغرك، وبذلك تصبحين الشاهد المتغير التي كانت تفتقده بشدة. اكتبي لها عن كل شيء بوسعك أن تتذكريه، وأخبريها كيف كانت الأمور بالنسبة لك مرعبة للغاية، اسأليها عما كانت تشعر به حينما كانت تُجبر على الاعتذار بعد أن تُضرب ثانية ضرباً مبرحًا. واستخدمي هذا الحوار للكشف عن

كافة المعاملات القاسية والأذى الذي لحق بك. واعترفي لمشاعرك عن غضبك، واسمحي لنفسك أن تستجيبي بفزع واهتمام شديد لهذه القسوة. وقد يحدث أن تتفاقم الأعراض بشكل مؤسف، وذلك بشكل مؤقت، نتيجة انتفاضتك، ولكن من المؤكد أنها ستختفي بمرور الوقت فور أن تُعربي عن غضبك وتستمري في اتصالك مع نفسك كفتاة صغيرة. وإذا أعطيتِ هذه الطفلة شخصًا تتحدث إليه ألن تحتاج في هذه الحالة إلى التعبير عن نفسها بأعراض بدنية. وسيكون بمقدورها أن تستخدم كلمات أنت فقط التي تسمعينها لأنك تريدين سماعها، وتتقبلينها مُرحِّبة.

(2 أغسطس، 2006)

التغلب على الخوف

ذكرت في خطابك: «لديَّ انطباع بأني أخلق مشاكل من حيث لا تُوجد مشاكل – وإني أشعر بأني في حالة سيئة لدى رؤيتي المشاكل التي تواجه الآخرين ومقارنتها بالأمور التافهة التي أجهد ذهني بشأنها». من الذي يقول هذا؟ وهل تناغمتِ تمامًا مع وجهة نظر والديك بأنك مستعدة للتقليل من شأن ما تعرضت إليه في طفولتك من آلام دون أن تلاحظين ذلك؟ وإذا شعرتِ بتحسن بعد الكتابة، حاولي الكتابة للفتاة الصغيرة التي هي أنت في صغرك، اطلبي منها أن تحدثك عَمَّا كانت تشعر به حين كانت تُصفع على وجهها. وهل بوسعها أن تتذكر كيف أنها كانت تُصفع بشدة؟ أعتقد

أن هذا قد يساعدك على الاتصال بالمشاعر القوية التي مازال طريق الاتصال بها مسدودًا أمامك. وسبب هذا الاعتقاد مرده حقيقة أنك وبكل وضوح تريدين عمل ذلك. وحقيقة أن خوفك من والديك وقف في طريق هذه الرغبة لابد أن تدهشنا، وهذا أمر عادي للغاية. ولكن يبدو أنك ذهبت للبحث عن نفسك المرة تلو الأخرى؛ ولذلك، فإنك – في يوم ما – ستتغلبين على خوفك. وإني أتمنى لك كل نجاح في محاولاتك المستقبلية.

(3 أغسطس، 2006)

أحلام بدلًا من الذكريات

لقد جاء في خطابك: «حاولتُ قدر جهدي، غير أني لا أتذكر فعليًّا أني تعرضتُ في صِغري لمعاملةٍ قاسية، لكن تراودني أحلام رهيبة ظلت تُلحُّ عليّ لسنوات متواصلة».. إن أحلامك هي في الحقيقة ذكرياتك. وبطريقة عبقرية للغاية، وبوضوح نادر، تقول لكِ ما تضطرين إلى سماعه كطفلة صغيرة تعتمد على غيرها اعتمادًا كليًّا، وهذا أمر لم تكوني تريدين أن تعرفيه لعقود، فأزمتُكِ ليست مع قسوةٍ أو إهانة. وعلى النقيض من تأكيداتك، تقول لك أحلامك وبعناد ما تعرضت له من تهديدات مستمرة، ومتطلبات وحشية مبالغ فيها، إضافة لخداع لا نهاية له. ولست في حاجة بعد لتجهدي ذهنك من أجل معرفتك ذكريات حقة، ذلك أنه من الواضح تمامًا أن جسمك يعرف القصة كلها. ولكن، ما أنت في حاجة

إلى الحصول عليه هو التعاطف مع الصبي الصغير الذي أُعطي مهمة إنقاذ والديه على حساب حياته (شعور حقيقي). وعليك أن تشعري بالغضب الذي لا حدود له من والدين يبذلان قصارى جَهدهما لإقحام انحرافاتهما الخطيرة في نفس طفلهما وإبعاده عن قلبه من خلال هذه العملية.

أما الآن، فيبدو أن مشاعرك الحقيقية (غضب واستياء) تريد أن يتم الشعور بها. وهي ماتزال صامتة، مترددة ومخيفة (وبالطبع، ليس ذلك دون سبب واضح)، ولكنها حقيقية. وهذا يتيح لك الفرصة – كفتاة بالغة – أن تستردي «قلبك». واعلمي عزيزتي أنك ولمجرد كتابتك هذا الخطاب، تكونين قد تخليت عن معاناتك من الوحدة ومن الصمت الذي فُرض عليك. ولقد سردت قصتك لأناس آخرين متعاطفين، وبدأت تتلمسين طريقك للتحرر من الكذب والإنكار اللذين أجبرا الطفل الذكي على أن يعيش فيهما، على الرغم من كل ما يتمتع به من ذكاء. ولكنك شرعت بفضل أحلامك ترين حياتك بصورة أكثر وضوحًا.

(5 أغسطس، 2006)

لديَّ ما يتطلبه الأمر

لقد ذكرت في خطابك أنه على الرغم من طفولتك المرعبة، إلاّ أنه بمقدورك الآن أن تعيشي بالطريقة التي أردتِها دائمًا. وأنك

حررّتِ نفسك من مشاعر الإحساس بالذنب، وأنك قادرة أيضًا على الاعتراف بمشاعر الغضب هذه عندما يتطلب الوضع ذلك، وفي مقدمتها الغضب من والديك. ومما لا ريب فيه أن هذا التحرر يُعزِّي وبشكل قاطع إلى حقيقة أنك لم تعودي تحتاجين بعد إلى الخوف من والديك كما كنت تفعلين في طفولتك، بل ولست في حاجة إلى التعاطف معهما كما تفعل غالبية الناس؛ لأن لديك الشجاعة لأن تعرفي كيف كانا يعاملانك. ولكن من أين لك هذه الشجاعة التي جعلتك تثقين في مفاهيمك بدلًا من أن تسمحي لنفسك أن تقعي فريسة الاضطراب، مثلما هو الحال تقريبًا بالنسبة لكافة الأطفال الذين تُساء معاملتهم؟ ربما يكون مرد ذلك هو أنك – وأنت طفلة – لم تكوني وحدك فيما كنت تعرفينه، بل كنت تتلقين دعمًا من إخوتك وأخواتك ممن هم أكبر منك سنًّا، والذين عانوا أيضًا معاناة شديدة على يدي والديك؟ وقد يكون انتحار أخيك دلالةً أن تشير إلى هذا الاتجاه. فما رأيك في استنتاجي هذا؟

(6 أغسطس، 2006)

الأخ – كشاهد مستنير

إن المحبة والعناية اللذين قدَّمها لك أخوك («شاهدك المستنير») أنقذت كرامتك، وأقصد بها قدرتك على التعرف على قسوة والدتك، وأن تنشغلي بعواقب ذلك في مرحلة لاحقة. والأطفال

الذين تُساء معاملتهم والذين ليس لديهم أي خيار سوى الصبر على أسوأ نوعيات التعذيب التي يمكن تصورها، والاعتقاد بأنها أمور عادية، وتفسيرها في الواقع على أنها علامات على المحبة والاهتمام؛ لأنه لم تكن لهم أية فرصة لعمل المقارنات. وإني لا أؤمن بالمعجزات ولا بالشيطان.

فلكل شيء سبب، سواء أكان خيراً أم شرًّا، وفي هذه الظروف غير المواتية كنتِ محظوظة.

(9 أغسطس، 2006)

دموع صامتة

أمرٌ طيب أنك تستطيعين «الرسم». فعبر الرسم، بالفِطرة ستكتشفين كثيراً عن نفسك، وهذا لا يحدث إطلاقًا بشكل عشوائي؛ فلا تحاولي البحث أنتِ عن شيء واضح، وانظري فحسب ما حققتِه من تمتعك بنشاط الرسم! وهذا لا يتعارض مع الدموع التي لابد وأن تحدث. وبمقدور هذه الدموع أن تكون سبب ارتياح عظيم لك؛ لأنها ستساعدك على الاتصال بمشاعرك وأحاسيسك الحقيقية، فالألوان أيضًا تُثير أقوى المشاعر.

(17 أغسطس، 2006)

نضج سياسي

مما يُؤسف له أن «التأديب» البدني بالضرب والأذى لم يتوقف بعد الحرب. ومازال معظم الناس يعتبرون هذا طريقة مناسبة لتربية الأطفال، ولم يشعروا بأي قلق من عواقب هذه المعاملة. وهم يخبرون الآخرين بكل ارتياح عن «الضرب الجيد بالسياط» الذي تلقوه (لأنهم يزعمون أن هذا أمر «عادي» تمامًا)، ويصرون على أن هذا الضرب إنما هو «من أجل صالحهم». ومن بين الأمور اللافتة عن بعض المناقشات أنه ما من أحد يسأل كيف نشأ أولئك الذين انضموا طواعية إلى جانب نظام هتلر. وبناءً على ذلك، فإن الافتراض الذي مازال سائدًا هو أن «تربية الأطفال العادية» لا يمكن أن تكون مؤذية، وفي مناقشات عن سذاجة الشبان الذين ينضمون للخدمة الوطنية من تلقاء أنفسهم (هذا حدث في الحرب العالمية الأولى أيضًا)، كثيراً ما ذُكر، وبشكل اعتباطي تمامًا، «إنهم ليسوا أكثر من أطفال». ومن الجلي، أننا نفضل نسيان أن العمى السياسي قد أثّر ليس في الشبان فقط، بل وفي الملايين من البالغين أيضًا، ومن بينهم أدباء مثل كاتب المسرحيات الألماني جيرهارت هوبتمان، ومن الفلاسفة من أمثال مارتن هيدجر. وإني أعتقد أنه – ودون استثناء تقريبًا – أن هؤلاء الملايين كانوا في غاية القسوة؛ لأن الطاعة غُرست فيهم عن طريق العقوبة البدنية. وهذه النوعية من التربية تعطي ثمرها. وهؤلاء الأطفال الذين أُسيئت معاملتهم، تراهم كبالغين لا يستطيعون التعرف على قسوة الخطط التي كان يضعها هتلر. والبعض – دون وعي منهم

- ينتهزون هذه الفرصة لينتقموا لأنفسهم على أكباش فداء من أجل العقوبات الجنونية التي ألحقها بهم آباؤهم، وهكذا يتحولون إلى مضطهدين قساة ينفِّسون عن قسوتهم في أناس أبرياء. وهناك آخرون يظلون سلبيين ويسبحون مع التيار، ومما يُؤسف له، أن أناسًا قليلين جدًّا هم الذين يسمحون لأنفسهم أن يفهموا هذه الطاقة الطبيعية. فإذا أُسيئت معاملتهم في صغرهم، فإنهم مازالوا يخافون العقوبة الفظيعة التي سيتعرضون لها لو سمحوا لأنفسهم أن يعرفوا القسوة التي اتسمت بها تربيتهم، وشعروا بالآلام التي عاناها أطفال ضعفاء (هؤلاء الأطفال هم أنفسهم في صغرهم). وطالما أنهم ظلوا يخدعون أنفسهم ويعتقدون أنهم كانوا يستحقون أن يُعاملوا بهذه القسوة وأن طفولتهم كانت «على ما يُرام» من هذه الناحية، فعليهم ألاّ يعرِّضوا أنفسهم للخوف. وفي أيامنا هذه يتعرض المسنون الذين انضموا لجمعيات «حماية الطفولة» لتوبيخ شديد لتواطئهم، غير أن أحدًا على الإطلاق لم يسألهم: «ما الذي كنت تشعر به وأنت في بيت والديك؟ هل كان يُسمح لك حقًّا بالتعرف على قسوتهما؟ وما الذي يجعلك خائفًا إلى هذا الحد من الاعتراف بشيء ربما كان نتاج تربيتك لا إرادتك الحرة؟ وهل كان مخططًا لتربيتك أن تعلمك الطاعة أم السماح بأن تتخذ قرارك بنفسك»؟ وهكذا فإن كل شيء حدث قبل مرحلة البلوغ يظل في غموض. ويبدو أننا في كثير من الأحيان نعتقد أن الحياة تبدأ في سن الخامسة عشر. على الرغم من أن بمقدور الطفولة

أن تخبرنا الكثير الذي قد يوقظنا من غفوتنا، إلا أنه موضوع تم التعرض لمعاملته باستخفافٍ وصمت. ولكنها في الحقيقة منجم من المعلومات يتطلب الأمر اكتشافها إذا أردنا حفظ أنفسنا من العواقب المستقبلية من سذاجة وعمى سياسي. وهذا أمر تزداد الحاجة إليه في أيامنا هذه أكثر من أي وقت مضى.

(19 أغسطس، 2006)

المرض كوسيلة للتعبير

نعم، إذا لم تكن هناك وسيلة أخرى، يمكن للطفل الذي تعرض للإساءة أن يعبِّر عن نفسه بواسطة المرض. والأمر المشجع هو أنك ترى الارتباطات، ولا تنكر الألم الذي تعرضتِ له في طفولتك. وهذا أمر نادر في مرضى السرطان. لكنك تقولين لي إنك لا تستطيعين إقامة اتصال بغضبك. حاولي أن تتخيلي أنك جالسة على مائدة في سنك الحالي، وأن عملاقين يواصلان حشو فمك بشيء ما. وهما يخبرانك بأنك ستموتين إذا لم تبتلعيه. وأنت تصديقينهما لأنهما مسلحان. فأنت لا تريدين أن تموتي، ولذلك فأنت تبتلعين مرغمة هذا الشيء المقيت، وربما تستطيعين الآن أن تشعري بغضبك وتتوقعين الصفح من والديك اللذين عرَّضاك لهذا العذاب دون أدنى قدر من الرأفة.

والأمر المأساوي هنا هو أنك مُنعتِ من التعبير عن غضبك، فجلب عليكِ هذا الخوف المرض؛ لأنك فُصلتِ تمامًا عن مشاعرك

القوية لمدة طويلة. أما الآن، فالفرصة متاحة أمامك لاستعادة صحتك؛ لأنك تبحثين عن غضبك، وليس لديَّ شك أنكِ حتمًا ستجدين هذا الغضب. أما سبب ثقتي القوية فهو أنك لست مهددة الآن بمزيد من العقاب، مادمتِ على استعداد لتعرفي وتشعرين كيف أن والديك كانا يعاملانك معاملة قاسية غير إنسانية. ولابد أن يتركك مرضك، ولا ريب في ذلك – أم إني مخطئة؟

(27 أغسطس، 2006)

من هو المارق؟

إني سعيدة لأن أحلامك تحاول أن ترشدك. ومن وجهة نظري، فإن الطفل الذي في داخلك ليس أحدًا آخر بل أنت. وإنه أمر رائع أنك تريدين الاعتناء به، وهذا كل ما تحتاجينه لاسترداد صحتك. ولكنك تُقاطَعين دائمًا أثناء قيامك بهذا العمل الهام، وذلك بحروق والدتك الأمر الذي مازلت تعتقدينه كطفلة صغيرة. أما كِسر الزجاج التي تبصقينها فهي أكاذيب والدتك وتشويهها للحقائق. ثم إنك وأنت مستيقظة لا تستطيعين التعرف عليها خوفًا من العقاب. أما في أحلامك فإنك تواصلين بصق هذا السُّم. أما العنصر المنحرف حقًّا في حياتك فهي أمك. وكنت تضطرين دائمًا إلى ابتلاع هذا السم، وذلك من بداية حياتك. أما الآن، فإنه سيتحتم عليك مواصلة القيئ حتى تتخلصي من كل أكاذيبها وتهديداتها. وبعدئذٍ، ستتوقفين عن تصديق كل هذا

الهراء، وتركزين اهتمامك على الطفل الذي يقول لك بوضوح من أنت وإلى أين تنتمي، وإنك لست وحيدة في بحثك. فهناك أناس آخرون يبحثون عن حقيقتهم، ولكنك لن تجدي حقيقتك إلاّ إذا توفرت لك الشجاعة لتعرفي أن ما تعتقدين أنه أمر لا يُصدق هو حقيقة واقعة.

(2 نوفمبر، 2006)

أسئلة من إحدى حجرات الدراسة

1. أيُّ نوع من معاملات الأطفال قد يُسبب لهم محنة؟

الافتقار إلى الاحترام، الاستغلال العاطفي، تجاهل مشاعر الطفل واحتياجاته، ضربه، زرع الخوف بأعماقه، احتقاره، والسخرية منه، وما إلى غير ذلك من كثير!

2. ما الذي يتضمنه إيقاع الأذى فِعلاً؟ وكيف يُظهر هذا نفسه في سلوك الأطفال؟

في مدرسة الحضانة، وما بعد ذلك في المدرسة، نجد أن الأطفال الذين يُساء إليهم في بيوتهم، يُظهرون النماذج المدمرة التي تعلموها في البيت. بل بوضوح يظهر عليهم عدم الأمان والخوف. وإن كتموا هذه المشاعر، فالأمر ليس إلا أنهم يُخفونها وراء سلوك عدواني! وكلا البديلين سيتم تقييمه عبر معلمين، غير متعاطفين أساسًا مع الأطفال، على أنهما مجرد دلالاتٍ على العصيان وإثارة

المتاعب. وسوف يردون بعقوبة يتولد عنها مزيدٌ من الخوف! أما المدرسون الذين لديهم من الشجاعة ما يكفي لرؤية سوء معاملة الوالدين، ليس فحسب، بل يُحدثونهم عنها، وشرح العواقب المدمرة، التي كثيراً ما تستمر طيلة الحياة، فهم بمثابة عملة نادرة بالنسبة للطفل قلما يكون من حُسن طالعه وجودهم.

3. كيف يتسنى للخبراء والأشخاص العاديين التعرف على الأحداث المأساوية من السلوك المرئي؟

من السهل التعرف عليها، شريطة أن نرغب فعلاً في رؤيتها. لكن إن خشينا ذكرياتنا المكبوتة، عندئذٍ سننظر بعيدًا، ونميل إلى اللجوء للعقاب. ولكن هذا ليس من شأنه سوى تدعيم المخاوف (انظر السؤال رقم 2 سابقًا).

4. من الذي يمكن اللجوء إليه عند حدوث المحنة؟

هناك كثيرٌ من مكاتب رعاية الشباب، ومؤسسات مماثلة، لكني لا أعرف مؤسسة تنحاز إلى الأطفال دون شروط أو قيد. والناس الذين يعملون في هذه المؤسسات تراهم دائمًا خائفين من والديهم في محاولة جعل الأطفال الذين يعانون من سوء المعاملة يفهمون أعمال والديهم ويغرسون فيهم الشعور بالذنب، بدلاً من حمايتهم من قسوة بالغة. ولا يستطيع الأطفال معرفة أن السبب الوحيد للقسوة التي يتعرضون إليها هي أن والديهم ينكرون ما ذاقوه من

عذاب في طفولتهم، وأنهم يخلعون المثالية على والديهم، وإنهم – دون قصد – يكررون ذلك السلوك مع أطفالهم.

5. ما الذي يمكن أن يعمله أقارب الطفل أو المحيطون به من أجل مساعدته؟

نادرًا ما تتوفر الشجاعة لأناس من الوسط الاجتماعي للطفل لأن يظهروا له أنه سبق لهم أن استُخدموا كأكباش فداء. ولكن هذا سيكون مكسبًا حاسمًا للمستقبل. وإلّا فإن هؤلاء الأطفال سيشعرون بالذنب، وفي وقت لاحق، فإنهم وبعد أن يكبروا، سينتقمون لانفسهم، ويوقعون هذا الانتقام بأطفالهم، وهنا أيضًا يفعلون ذلك دون وعي منهم.

6. هل هناك إجراءات مضادة وفعّالة ضد المحن التي يتعرض إليها الأطفال؟ وإن كانت موجودة، فما هي؟

يحتاج الأطفال إلى الاحترام، الحماية، التعاطف، والأمانة، والفهم وإلى أمور أخرى كثيرة. وإذا أُخذت هذه معًا، فإنها تكون ما نطلق عليه الحب. ولكن الوالدين الذين لم يعرفوا إطلاقًا معنى الحب، والذين أُجبروا على تفسير القسوة على أنها محبة. لا يمكنهم أن يعطوها لأنفسهم أو للآخرين، ما لم يدركوا في وقت لاحق أن المعاملة التي عُوملوا بها ليست محبة. ومعرفة المرء لحقيقته هي بداية

عملية إدراك وإيقاظ التعاطف والقدرة على محبة الإنسان لنفسه ولأطفاله.

7. ما الذي تتوقع من الأشخاص المحيطين بالطفل أن يعملوه ليضمنوا – بقدر الإمكان – أن لا تحدث أذية له؟

سيكون من المفيد للوالدين الذين لديهم أطفال مولودون حديثًا أن يستقبلوا زيارات منظمة من أشخاص لا ينكرون حقيقتهم وبوسعهم أن يعرِّفوا والديهم ما الذي يحتاجه طفلهم. وبوسعك أن تتعلم التعاطف، ولكن هذا في حالة وجود شخص يمكنك أن تتخذه نموذجًا لك. ثم إن الأصدقاء الذين يقدمون نصيحة في محاولة «لتأديب» الطفل، لا يستطيعون تقديم هذه المعرفة. أما الآباء الشباب فهم في أمس الحاجة إلى أن يعرفوا «الأسباب» التي تدفعهم إلى الشعور بواعز يدفعهم إلى إساءة معاملة أطفالهم. ونحن ننتوي أن نقيم خدمة تليفونية على موقعي على شبكة الإنترنت خاص بالأمهات اليائسات اللواتي وقعن في إغراء ضرب أطفالهم. وهن تحتجن إلى من يخبرهن على الهاتف أن الغضب الذي يشعرن به في هذه اللحظة ليس موجهًا نحو الطفل، ولكن إلى والديهن، الذين أذلوهن وجعلوهن ضعفاء دون أن يسمحوا لهن إطلاقًا بالدفاع عن أنفسهن في طفولتهن. وهذا الغضب قد يُوجَّه لأطفالهن، ولكن لا يجب الاستسلام له إطلاقًا؛ لأن

عواقب وخيمة ستكون له قد تستمر طيلة حياتهم، أي أطفالهن. وما تواصل الصحف قوله لنا ليس حقيقيًا؛ فالأمر ليس مرجعه وحسب الافتقار إلى الوقت، أو وجود ضغط، أو فقر، رغم أن هذه كلّها أيضًا عوامل من العوامل التي تولِد سوء المعاملة وقسوة القلب. إن إنكار العذاب الذي تعرض إليه الأطفال في طفولتهم هو الذي يُنتج آباءً جُهّال يتسمون بالعنف.

(6 نوفمبر، 2006)

شهود يهود

جاء في خطابك: «إنني أجد صعوبة بالغة في فهم مشاعري العميقة. ويبدو الأمر كما لو أن هناك شيئًا يسد طريقي إليها، ولذلك لم أحرز إلاّ تقدمًا ضئيلًا . وفي بعض الأحيان يصل الأمر إلى درجة أنني لا أجد ثقة من نفسي، ولا يمكنني أن أثبت وجودي إطلاقًا». عزيزتي، أنتِ تشاركين في مصير عدد لا يُحصى من الأشخاص الذين اختبروا مثل هذه الأمور، ولا سيما إذا نشأوا في كنف عبادةٍ ما. إلاّ أن ما يميزك عن هؤلاء الناس هو وضوح ذكرياتك وإدراكك للأخطاء الجسيمة والمرعبة التي عُملت لك. أما الآن، فإنه من الضروري أن تشعري بنفورك من جميع الجرائم التي ارتُكبت في حق هذه البنت الصغيرة البريئة التي لا حول لها ولا قوة، والتي ليس لها من أحد تلجأ إليه طلبًا للحماية. ولذلك يجب

أن تسمحي لنفسك بالشعور بهذا الغضب، وأن تواصلي البحث عن أناس يشاركونك فيه. ثم إن الأخصائيين النفسيين لا يفعلون هذا عادة، وهم يصفون عِوضًا عن ذلك أدوية مهدئة. ولكن النتيجة تأتي عكسية. وعندما تدركين تمامًا مدى هذه الأمور المفزعة، لا يجب أن تكوني هادئة، ذلك أنك كنت هادئة لمدة طويلة. لأنه لم يتوفر لك بديل آخر. أما الآن فقط يمكنك البدء في الاستماع إلى جسمك، والدفاع عن حقوقه. وبوسعك أن توليه محبتك وتفهمك لغضبه، وهو أمر مبرر تمامًا.

ويجب عليك أن تعاملي أفكارك «السلبية» بجدية، وأن تستمعي في إنصات إليها. وهذه الأفكار تأتي من داخلك، وهي تقص حكايتك. وكيف تتوقعين أن تعيشي عيشة ممتعة إذا قبلت دون اعتراض أن محاولة قد بُذلت لإلغائك؟ والآن، أنت في وضع بدأت فيه التمرد ضد هذا التناسي، وهذا من البداية قد يكون مُضجرًا للغاية. وهذه بداية، وإذا كنت تريدين علاجًا، إذًا، أرجو أن تقرأي قائمة الأمثلة الموجودة في الفصل الرابع عشر، «كيف تجدين العلاج الصحيح»، وأتمنى أن تكوني شجاعة، وأتعشم أن تجدين، على الرغم من مخاوفك واختيارك أمورًا مرعبة، قوةً للدفاع عن نفسك ضد السُّخف والجريمة.

(15 نوفمبر، 2006)

ارتباك ناجم عن العلاج

أنت تسألين: «هل يمكن أن تحقق أية واحدة كمالها وتجد نفسها جميلة وجديرة بالحياة في أي سن، حتى لو كانت قبيحة الشكل». نعم، بوسعك عمل هذا في أي سن شريطة أن تصممي أن تتعاملي بجدية مع مشاعرك، وذكرياتك، وأحلامك وألا تسمحي لنفسك بأن تُبعِدي عن الطريق الصحيح بواسطة طبيبات معالجات ليس لديهن حلول. ولديك ذكريات واضحة عن نفورك من زوج أمك. هذه هي حقيقتك، وكانت الطبيبات المعالجات تحاولن أن تحولن بينك وبين رؤيتها، نفس الأمر الذي كانت ترمي إليه تفسيرات المحللين النفسيين، ومن هنا جاء شعورك بالذنب. ثم إن جسمك يعطيك معلومات وإشارات هامة. ولتسمحي لنفسك أن تقتادي بها. ولقد قيل لك إنك قبيحة الشكل، وأنت تنظرين إلى نفسك هكذا؛ لأنك لا تعترفين بمشاعرك الحقيقية. وعندما تستطيعين عمل ذلك، ستكتشفين جمالك. لقد ذكرت في خطابك: «إن رغبتي – ولو مرة واحدة قبل أن أموت، أن أكون على حقيقتي. مرة واحدة فحسب، أن أشعر وأعرف كيف يكون هذا... والواقع أنه ليس لدي أحد يمكنني أن أحدثه عن هذا الأمر... لقد قالت الصديقات السابقات والطبيبات المعالجات، إني لا يمكن أن أكون مثالية، وإني أعيش في حلم، ويجب عليّ أن أستيقظ منه. وإن ما أريده لا وجود له». هذا هراء. إنه موجود طبعًا. ولكل إنسان

الحق في أن يكون نفسه. ومهما كان عمرك، ومهما كانت القسوة التي عُوملت بها، والإذلال الذي تعرضت إليه في طفولتك، فإن لديك الفرصة للتمرد، وأن تشعري بغضبك، وتفهمي، وتسمحي له أن يُعبِّر عن نفسه حتى تستطيعي استئصال بقايا الجرائم التي ارتُكبت في حقك. فليست الطفولة مجرد مرحلة من الحياة، بل هي أساس وجودنا كله. وليس بوسعك «التخلص منها». ولكن يمكنك دمجها وتصبحين واعية بها. ومن رأيي أن هذا شيء يجب علينا عمله إن لم نكن نريد أن نظل مرضى ونستمر في المعاناة. وأتمنى أن تكون لديك الشجاعة أن ترغبي في رؤية طفولتك.

(3 ديسمبر، 2006)

ممزقٌ بين حياتي و والديّ

من أين جاءتك هذه الفكرة التي تقول إن حياة والديك وسعادتهما لا تكون في أمان إلاّ إذا جعلت نفسك تعيسة ومريضة، وتمتنعي عن قيادتك لحياتك؟ هل هذا ناموس من نوعية ما؟ هل كانت هذه نوعية في المسؤولية البغيضة التي فُرضت عليكِ في وقت مبكر من حياتك لدرجة أنك لم تجرؤي على أن تحرري نفسك منها. ومما يُؤسف له، أنه يبدو الآن أنك أخذت من هذا ما يكفي. ويشير خطابك إلى أنك مازلت ممتلئة بالتوقعات التي لا يمكن أن تتحقق. وهذا هو السبب في أنك تتألمين لتخليك عنها. فكيف يتسنى لأناس لم يسبق لهم أن أظهروا أي تفاهم نحوك على مدى

العشرين سنة الماضية أن يستطيعوا فجأة عمل ذلك؟ إني أعتقد أنك ستنامين بشكل أفضل. وتشرعين في التمتع بطعامك لو قررت ألّا ترسلي الخطاب، وترين ردود أفعال جسمك. وأنك أكثر ذكاء من أن تواصلي هذا «التزلف» المفرط دون أن تظلي نتيجة لذلك مريضة. والواقع أن جسمك يُبدي حيوية وقوة هائلتين بأن يجعلك تعانين الكثير من محاولاتك التناغم مع ما تسمينه «تزلف» (محاولة كسب رضا والديها عن طريق التقرب منهما بعمل كل ما يجعلهما- من وجهة نظرها- سعداء، حتى لو كان تملقًا). أنصتي إليه، واستمعي له، فهو، أي جسمُكِ، صوت الفتاة الصغيرة التي ذاقت العذاب أولًا على يدي والديها، والآن على يديك أنت. فلماذا تتجاهلين آلامها؟ هل لأن الدين يطلب منك ذلك؟

إني لا أستطيع تصورَ إلهٍ يطلب منك ذلك، في الحين الذي يقول عن نفسه «رحيمًا»!

(17 ديسمبر، 2006)

التحرر من والديك

يمكنك التحرر من شيء تملكه وتعرفه، إلا أن العكس يبدو مستحيلًا. والوالدان اللذان لم يسبق لنا أن تجرأنا ونظرنا إلى وجهيهما مباشرة لخوفنا من القيام بذلك، لا يمكنهما في كثير من الأحيان أن يستقرا في قلوبنا وأجسادنا. وعثورنا عليهما هناك ثم

التحرر منهما ليس بالأمر الهين. وربما تستطيعين استغلال حقيقة أن والديك مازالا على قيد الحياة، وتسمحين لنفسك أن تنظري إليهما بأعين شابة بالغة تبذل قصارى جهدها لتفهم الطفلة (التي هي أنتِ في صغرها). ويبدو أنك تعرفين تقريبًا الآلام التي عانيتها كطفلة.

(19 ديسمبر، 2006)

قسوة القلب

كتبتِ في رسالتك: «هل بوسعك أن تنصحيني كيف أتخلص من هذا المأزق؟ إني أرى في هذا بادرةً قد أشعر في الواقع بحزن بسببها؛ لأنني كنتُ في وقتٍ سابق عديمة الشعور تمامًا». عزيزتي.. ليس غريبًا أن تكوني عديمة الشعور في بداية حياتك، وبوسعك الآن أن تحزني من أجل الطفلة التي هي أنتِ في صغركِ، فلديها الكثير لتخبرك عنه. ولماذا تريدين أن تتخلي عنها ثانية؟ ولماذا تريدين أن أساعدكِ على الخروج من هذا المأزق؟ إني لو فعلت ذلك سأكون قد أَتيت عملًا غير مسؤول. كما أني أرى في ذلك بادرة بأنك أصبحت أخيرًا قادرة على ألاّ تكوني عديمة الشعور. أما الخوف من غضبك فهذا بالطبع أمر غير مفهوم، كنت ستعاقبين بالضرب لو كنتِ دافعتِ عن نفسك. ولكن هذا الخوف سيتلاشى مع الزمن لأنك ستتشعرين أن طبيبتك

المعالجة تساعدك. ثقي في جسمك. وسوف يجد الوقت المناسب لسخطك وغضبك واللذين هما من حقك تمامًا.

(24 ديسمبر، 2006)

لماذا ينبغي عمل ذلك؟

إنك بالفعل تعملين قدرًا عظيمًا من الخير؛ ذلك لكونك فحسب تتصرفين بشكل مختلف عن معظم مُدرسات الحضانة التقليديات ذلك أنهن تسلكن بشكل تلقائي بنفس الطريقة التي ربتهن بها أمهاتهن، لأنهن في طفولتهن لم تتجرأن إطلاقًا على التشكك في ذلك السلوك. لأن ذلك كان يعرضهن لخطر عظيم. ولكنك وجدت نفسك حرة في إلقاء الشك في الأوامر المنافية للعقل. وعلى سبيل المثال، قد يخذلك أن تسألي: «لماذا يجب على طفلة لم تتجاوز الرابعة عشر شهرًا أن تتعلم أن تأكل بيدها اليمنى؟ أما إذا حاولت بالغريزة أن تمسك الملعقة بيدها اليسرى، هنا ربما تكون «أعسرة»(19). وهذا أمر يجب أن يُحترم، وإلاّ سيُلحق بالطفلة (الطفل) أذى. لكن، حتى لو كانت الطفلة أعسرة. لماذا يجب إجبارها على القيام بشيء ليس له معنى؟ ويجدر بي أن أذكر أن العمل الذي تقومين به عمل عظيم للغاية. إنه محاولة أن تشلك باستمرار في السلوك الذي لا معنى له، وهذا يهدد ثقة زميلاتك في أن أمهاتهن معصومات من الخطأ. وربما بهذه الطريقة تستطيعين

١٩ الأعسر هو من يستخدم دائمًا يده اليسرى بدلًا عن اليمنى.

على الأقل المساهمة في منع استخدام «الأساليب السامة» في مدارس الحضانة.

(26 ديسمبر، 2006)

انتظارٌ يقود للمعرفة

ليس بمقدوري أن أقدم إجابة عامة عن سؤالك. وسيكون عليك أن تعرفي التنازلات التي بوسعك تقديمها، وأين ينبغي عليك أن تضعي حدًّا فاصلًا . وسوف يساعدك جسمك على اكتشاف ذلك. وبوسعك الثقة فيه. أما إذا كنت ترغبين في علاقة من النوعية التي نتوقعها من البالغين، هنا لا يكون لك الحق أن تطلبي من والدتك الامتناع عن شرب الخمر. ويجب عليك أن تتركيها تقرر بنفسها هل تريد الاستمرار في معطاة الخمر أم لا. ولكنك بالطبع لست في حاجة لأن تجبري نفسك على تحمل الأشياء التي تفقدك أعصابك. وأنت كبالغة، فإنك تتمتعين بالحرية. والأطفال فقط هم الذين لا يستطيعون الحياة بدون أمهاتهم. وهذا شيء، علينا نحن كبالغين، أن نتعلمه.

(27 ديسمبر، 2006)

هل أنا أضرّ بنفسي؟

اختبار أن أحدًا لن يُصدق حجم الأذى الذي لحق بنا منذ الصِّغر حتى الآن، وأن له صلةً وثيقة بما آل إليه حالُنا كبالغين، لهو أمر مؤلم حقًّا ومثير لغضبتنا، لا سيما لو أتى هذا الإنكار من الأم! وهذا أمر لم يجد من يدعمه إلى درجة أن كثيرين اختاروا أن يلوموا أنفسهم ويشككو في مصداقية اختبارهم (البدني). وهذا يمكنه أن يُحدث ارتباطًا شديدًا، يصل في بعض الأحيان إلى انفصام الشخصية. والأمر الطيب أنكِ لم تدعي نفسك فريسة للاضطراب. لقد أدركتِ الخطر، على الرغم من أنك ربما لم تدركي مداه الكامل. وعلى أساس ذلك، فإن سؤالك مبرر تمامًا. هل أنت تؤذين نفسك بالتغاضي عن إثم والدتك؟ لابد وأن الأمر هكذا. وأنت مدينة تمامًا للطفلة الصغيرة التي كنتها (أي أنت في طفولتك) وليس لأمك، بالتعاطف التام. فالطفلة في حاجة إلى أن تتحيزي لها تمامًا دون أي شرط.

(5 يناير، 2007)

أدب

أشكركِ على خطابك، وما جاء به من اقتباسات تعتقدين أن مكانها الصحيح هو تحت عنوان: «خطابات القراء». لكنَّ الحقيقة هي أنك قد أخطأت. هذه الاقتباسات هي كتابات أدبية. فهناك تجدين أي عدد من الأوصاف للمصائر الرهيبة للطفولة. ولكن، طالما أن الكذبة قد قدموها على أنها كتابات أدبية، فإن الأطفال

الذين فيها بوسعهم أن يتجنبوا الخوف الفظيع الذي يتولد عن الجرأة في معرفة المرء لوالديه. ومعظم الخطابات المطبوعة هنا تعرض نفس هذه النوعية من الشجاعة. ومن وجهة نظري، فإن هذا «أكثر» حتى من أروع الكتابات الأدبية، إنها تمثل حقًّا نقيًّا، لا يعتريه زيف، إنه الحياة نفسها. ولم يسبق لي على الإطلاق أن عرفت كتبة قصص أو روائيين قادرين على اختبار الآلام التي يتحملها أبطال قصصهم على أنها آلامهم. وعندما يواجهون بهذا السؤال، كثيراً ما يتصرفون وكأنهم في دهشة ويصرون على القول بأن كتاباتهم إنما من وحي الخيال فحسب. إنهم لا يريدون الاعتراف بالألم الذي نجم عن تعرضهم للتعذيب على أيدي أناس يحبونهم ويتوقعون منهم أن يبادلوهم هذه المحبة. أما نحن – القراء – فنرى الأطفال الذين هم (أي الكتبة والروائيين) في صغرهم، عندما نقرأ كتبهم، أما الكتبة أنفسهم فيجدون صعوبة في الانحياز إلى جانب الأطفال (الذين كانوهم في الصِّغر) أو أن يشعروا بآلامهم. وهم يأملون في أن «يشفوا» أنفسهم بكتاباتهم. إلا أن هذا الأمل – من وجهة نظري – لا طائل من ورائه؛ لأن الجسم ليس له دور في كتابة القصص. ويظل الأمر مجرد تدريب ذهني لن يُؤثر كثيراً أو قُل نهائيًّا في الواقع العملي.

(6 يناير، 2007)

توقفي عن البكاء.. فأنتِ مَن جلبت على نفسها ذلكَ!

إنك تحكين قصة زوجك الرهيبة كما لو كانت ضربة وجهها لك القدر ولم يكن من المستطاع تجنبها. ولكنها ليست كذلك. وعلى الرغم من أن مثل هذه القصص المأساوية تحدث في جميع الثقافات، وللملايين من شتَّى أنحاء العالم، إلاّ أنه يمكن تجنبها لو وجدت كل ابنة دعمًا في التعرُّف على السُّم الذي يسبب لها ولهن المرض. ولكنهن لا تجرؤن على ذلك، ثم إن المجتمع – ومنه الطبيبات (الأطباء) المعالجات – لا يساعدهن على اكتشاف الحقيقة، بل يشجعهن على البقاء أعميات بينهن وبين الحق سدٌّ كبير. إن ما تفعلين يضرّ بصحتك، وقد يُكلفكِ الامر حياتك. فكما ذكرتِ في خطابك، أن هذه الطفلة (التي هي أنتِ في الصِّغر) لم ترد أن تفقد محبة والدتها! لكن أية محبة هذه التي تجعل أمًّا تعرف أن ابنتها تُستغل جنسيًّا بواسطة عمِّها، فتفرض عليها جدارًا من الصمت، بدلًا من التدخل لحمايتها، وردِّها ثانيةً إلى نفسها ومن ثمَّ أمانها؟! إنك تستطيعين مساعدتها إذا أرادت هي مساعدة نفسها. عندئذٍ بوسعك أن تعرِّفيها كيف أن معاملة أمها كانت تدمرها. وأن تساعديها على أن تقطع علاقتها بها. ولطالما ظلت تعتمد على أمها، ولا يُسمح لها أن تراها على حقيقتها، فلا مندوحةً من أن تظل مريضة. ثم إن علاجها في المستشفى، أو علاجها الطبي لن يُجدي

نفعًا. فهل بوسعك أن تتغلبي على نتائج التسمم، إذا اضطُررتِ كل يوم إلى ابتلاع جَرعة جديدة من السُّم؟ (16 يناير، 2007)

عذاب لوم الذات

لقد نجحت أمُّك بالفعل في تأصيل أن تُولِّد مشاعرُك الحقيقية كلها الخوف فيكِ. كما فرضت عليك أقصى شعور بالذنب؛ لأنها لا تحتاج بهذه الطريقة إلى التشكك في سلوكها. وهذا يماثل قتل الحياة العاطفية للطفلة. لذلك، ليس ما يدعو إلى الدهشة إن كنتِ تكرهين أمَّكِ أحيانًا غضبًا من هذه الجَرعة القاسية، ولاسيما وأنك كنت طفلة تعتمدين عليها كل الاعتماد. غير أن الأمر المبهج هو أنك كنت لاتزالين قادرة على أن تكرهيها بين آونة وأخرى، وربما تشعرين أيضًا أنها تستحق هذه الكراهية. وهذا ما أنقذ نفسك الحقيقية. هناك أناس عُوملوا بطريقة تحول بينهم وبين الإحساس بهذه النوعية من المشاعر. والآن، تريدين وعن حق، التخلص من مشاعر الإحساس بالذنب. وبوسعك عمل ذلك، إن أوضحت لنفسك أن غضبك كان مبررًا تمامًا. وبوسعك أن تكتبي خطاباتٍ لوالدتك، دون أن ترسليها إليها حقًّا، وتخبريها بما سبَّبه لك، وكم عانيت بشكل فظيع نتيجة ذلك. وبهذه الطريقة بوسعك أن تُعطي نفسك فرصةً أكبر للنمو، بدلًا من أن تتركي نفسك فريسة استغلالٍ سيئ إرضاءً لاحتياجات والدتك.

(18 يناير، 2007)

غضب مُبرَّر!

ربما كانت تنتظرك عقوبات قاسية لو كنت موضع أساليب والدتك السيئة التي تمارسها دون وعي منها. فهي لم تلاحِح مجالاً لنفسها كي تُدرك كيف أن سلوكها كان مدمرًا بالنسبة لك، وربما أنك ورثت عنها هذا العمى. ذلك أن تدخلها السادي لمقاطعتك في نوحك ترك بصماته عليك حتى يومنا هذا. لقد كنتِ تُجبَرين على الذهاب للنوم مبكرًا، وبعد ذلك كانت توقظك في منتصف الليل. كان النوم العادي، الذي لا يُقاطع هو الاستثناء، وليس القاعدة، وهذا لم يوقف أبدًا تعرضك للتعذيب. ولكنك تصفين هذه المعاملات القاسية الرهيبة كما لو أن ما تكتبين ليس عن حياتك أنتِ، فلم أرَ علامة واحدة على غضب مبرر. وكلي أمل أن تعرفي في مرحلةٍ ما حقيقة غضبك، الذي له مبررات واضحة.

(27 يناير، 2007)

محبة الطفل الذي في داخلك

تقولين إنك لا تريدين أن تعرِّضي «الطفلة التي بداخلك» لمزيد من الأخطار، وإنك تريدين حمايتها وإغداقها بحبك، وفهمك التام أيضًا». إنها تُعد خطوة كبرى إلى الأمام حين نتوقف عن إساءة معاملة ذلك الطفل بنفس الطريقة التي عاملنا بها آباؤنا لما كُنَّا أطفالاً. وأتمنى أن تتوفر لكِ (ولتلك الطفلة) الشجاعة والإصرار أن

تواصلي بنفس الطريقة التي بدأت بها. حتى لو صادفتك بالطريق إعاقة أو تعرضتي لنكسة، فإنك قد لا تنسين أبدًا كيف كنت تشعرين في اليوم السابق حين كتبت هذين الخطابين. وسيكون هذا الشعور مرشدًا لك لو حدث وانحرفت عن الطريق الذي اخترتِه، وسمحتِ أن تُعذّب نفسَك مشاعرُكِ القديمة بالذنب، وهي التي كانت تؤذي الطفلة التي بداخلك (أي الطفل الذي كنته في صِّغرك). وهذان الخطابان يشكلان وعدًا منك أن تتركي هذا الطفل يعود إلى سجيته مرة ثانية.

(8 فبراير، 2007)

وَهْم العلاج في المستشفى أحيانًا!

أسئلتك كلها لها ما يبررها، ثم إن الأحلام والأوهام العدوانية يمكن فهمها، ولاسيما إذا عرفنا سببها. وربما تستطيعين أن تتكلم مع صبيّك عن هذه الأسباب؟ فحاولي ألاّ تستثني والديه، حتى إن كانا من أصدقائه، وعليكِ أن تبذُلي كل جَهدكِ لتُعاملي آلامه بجدية تامة، ثم إنه دون مساعدتك كشاهدة متعاطفة، بالكاد يستطيع أن يتجرأ على القيام بشيء. ليس من أحد في مستشفى العلاج النفسي يمكنه أيضًا عمل ذلك. صحيحٌ سوف يُعطى، أي ابنُكِ، علاجًا، لكن لن يكون من شأنه سوى استفحال ما ينتابه من اضطراب عميق. إلا إذا كنت محظوظةً بما فيه الكفاية لتجدي

معالجة (معالجًا) نفسية أكثر حكمة. هل يمكن لابنك الآن التحدث إلى الصبي عن طفولته؟

(13 فبراير، 2007)

أوهام

الصورة التي رسمتِها تدعو إلى الانزعاج، غير أنه ما يُؤسف له أنها صورة واقعية. ثم إن الطب النفسي في أيامنا هذه يبدو أنه يعمل في وهم أن العلاج الحديث يقدم كل ما هو لازم لإخراج شياطين الماضي (الذين عانوا من سوء المعاملة) سواء بالنسبة للمرضى أو الأطباء (الطبيبات) على حد سواء. وهذا أدى إلى الإنكار الشديد لأسباب معاناة البشر، وكذلك للمنطق الأساسي. ومما يؤسف له، أني لا أعرف مستشفى واحدًا في أي مكان في العالم لا تكون الحالة فيه إلا على هذا النحو، الأمر الذي لا يعني بالضرورة أن ليس لهم وجود. ولابد لكِ من أن تبحثي. والأمر المبهج، أنك تقدرين العلاقات المنطقية. أليس من المحتمل أن يكون مرضى «الذهان» الذي يعاني منه ابنك، عونًا لكِ على عدم تصديق اختباراته الأليمة ومن ثم تستثنين والده؟ وقد يكون من المفيد إذا أخبرته أنت وزوجك كيف عُومل كطفل وأنه مما يُؤسف له أنك لم تدركي سوى الآن كم كنت مخطئة وأنه ربما كان الأمر مؤلمًا بالنسبة له.

(13 فبراير، 2007)

تأثير التجارب على الجينات

لقد شاهدتُ البرنامج الذي أشرتِ إليه على التلفاز، ولم تكن لدي أدنى فكرة عن أن السنوات الثلاث أو الأربع الأولى لها أكثر تأثير على شخصية المرء ونموه العاطفي، وهي عملية تبدأ في مرحلة ما قبل الولادة. ولكي نفهم هذا، لابد لنا من أن نتصل مرة على الأقل مع مشاعر الأطفال الصغار (الذين هم نحن في صغرنا)، فربما يكونون قد نشأوا في فراغ عاطفي أو في فزع تام. وهذا ما أطلق عليه «تعذيب». وثمة أناس قليلون جدًّا فقط هم الذين لديهم استعداد على البدء في هذه الرحلة إلى عمق أنفسهم، كما أن العلماء يضعون دائمًا نظريات لتجنب عامل الطفولة وتقديم تفسير جيني لسلوك غير طبيعي. وفيما يتعلق بعلم التخليق، اعتبره أمرًا مثيرًا جدًّا للجدل التأكيد على أن الجوع الذي يعانيه الأجداد كان يجب أن يكون له تأثير على أحفادهم أكثر من اختبارات هؤلاء الأحفاد، إما كضحايا الضرب وغير ذلك من أشكال التعذيب الأخرى، أو باعتبارهم موضع محبة واحترام. أما إذا لازم الطفل (الطفلة) جوع عاطفي بالغ في حياته المستقبلية فقد يكون ذلك راجعًا إلى تقليد عائلي بقسوة القلب والمعاملة الفظة. وهذا أمر ليس له علاقة بنقص الطعام منذ مئة عام مضت. وإنه من السهل ومناسب بالأكثر أن نُرجع الأسباب إلى الماضي البعيد؛ لأن هذا يساعدنا على تجنب شعورنا بما نعانيه من ألم. ولكن هذا ليس له علاقة بالتفكير العلمي، بل هو مجرد هرب من حقائق قابلة للتوضيح.

(25 فبراير، 2007)

كيف يمكنني إخبار ابنتي؟

إنكِ قد عملتِ بالفعل الشيء الصحيح. لقد قلتِ الحقيقة لابنتك الصغيرة، وقد تفهمت الوضع. وهذا لم يكن مدعاة دهشة بالنسبة لي. ذلك أن الأطفال عادة ما يفهمون بسهولة تامة إذا قيلت لهم الحقيقة، وعلى النقيض من البالغين الذين يستغرقون في تفكير تقليدي. والناس يجعلونك لا تشعرين بوضوح الرؤية في أيامنا هذه، وذلك بأن يكرروا عليك الحُجج المعتادة («يحتاج كل طفل إلى جدّة – ولكن لماذا يجب أن يكون الأمر على هذا النحو؟») إن بعض ما تشعرين به من عدمِ الوضوح قد يكون له علاقة برغبتك في أن تحب أمك على الأقل هذا الطفل، على الرغم من أنها لا تستطيع أن تحبك. وهذه الآمال مفهومة، ولكنها في كثير من الأحيان تدفع الأم إلى تركِ طفلها مع جدّ، يستحق تمامًا عدم الثقة. وإذا لم يكن الوهم قويًا جدًّا، فإنه كان من الممكن تجنب هذا كله. وقد تتخذ الأمور اتجاهًا حسنًا، ولكن المخاطرة عظيمة لتبرير التلاعب بالمصير على هذا النحو. ثقي في مشاعرك الحقيقية. واسترشدي بهذا الشعور، وبتجاوب ابنتك، وليس بما يعتقده «الناس» عادةً.

(3 مارس، 2007)

الفَهم طريقٌ للنُّصرة!

تشير حقائق لا جدال فيها إلى أنكِ كنت مهمشة من عائلتك. ومن المفهوم أن هذا ما غمرك حزناً وغضبًا. ولكن عائلتك تصرّ على أنهم لم يفعلوا مثل هذا الشيء. وهم يحاولون أن يحملوكي على التخلي عن مفاهيمك ويلوموك لكونك على هذا القدر من الحساسية. ويوحي هذا السلوك إنكِ كنت تتعرضين في طفولتك لمثل هذه المعاملة لمدة طويلة. ولقد حاولت أن تصدقي ما قيل لك، بدلاً عن الثقة في مفاهيمك. وهذه هي الطريقة التي تفضي إلى انفصام الشخصية. فالطفل يُرغم على تجاهل مفاهيمه (مفاهيمها) ومشاعره. وأنت في طفولتك، كنت بلا حول ولا قوة، وقد يئست وشُلّ تفكيرك. أما الآن فأنت لست كذلك. وأنت تشعرين بحيرة فلا تدرين ماذا تفعلين؛ ذلك لأنك الآن – وربما للمرة الأولى في حياتك – قادرة على أن تختبري وبقوة، مشاعر الطفل المخدوع. وإنه لأمر طيب أن تستطيعي ذلك. ثقي في مشاعرك. ذلك أنها في وقت لاحق سترشدك إلى الطريق الصحيح الذي عليك أن تسلكيه. وسوف تجدين ما تريدين أن تعمليه، سواء أردت الخضوع لتقدير عائلتك أم لا. وسوف تتصرفين بالطريقة التي ترينها مناسبة لك.

(7 مارس، 2007)

هل للطبِّ أن يُساعدنا على محو الذكريات الأليمة؟!

هذا سؤال هام. هل سنكون قادرين على التخلص من ذكريات الأحداث الأليمة في الإنسان، بنفس الطريقة التي نستخدمها مع الفئران؟ وإذا كنا نستطيع ذلك، ما النتائج التي سنجنيها نتيجة ذلك؟ أنتِ تسألين: «ألا يُشبه هذا الكبت»؟ إني أعتقد أنه كذلك. والحقيقة هي أننا ننسى «بسهولة» الأمور الأليمة، ولا نقاسي كثيراً من الذكريات الحية على نحو ما نقاسي من التكرار القسري والأعراض الأخرى التي تنجم عن الكبت، أي الذكريات التي في اللاوعي. وفي كثير من الأحيان، يتبين أن الوعي اليقظ بالمحنة في سياق تاريخ كل منا بوسعه أن يحررنا من الأعراض التي نحملها. وعلى ذلك، فإن تأثير المحنة حقيقي ويمكن التخلص منه تمامًا. إذًا، كيف يمكن «للصمت» الذي من هذه النوعية أن يفيدنا؟ بل وهل يفيد ضحايا مرض الزهيمر المأساوي؟ وهل ستكون هذه هي الذروة التي نتمناها بإخلاص؟ وهل هناك أناس يريدون ألاّ يعرفوا شيئًا عن تاريخ كل منهم؟ الواقع أن لدينا بالفعل علاجًا وُضع لمحو الذكريات الأليمة. وقد وُضع لمحاربة الاكتئاب، وهو يحقق العجائب، وكثيرون من الخبراء يعتبرونه الحل الوحيد. غير أن كثيرين لم يستطيعوا أن يجدوا أي معنى لحياتهم لو تم الفصل بينهم وبين تاريخهم. ذلك أن تاريخ كلٍّ منا يعطيه الفرصة

لفهم مشاعره، وأن يتصرف في مواقف معينة بطريقة تساعدنا على الوصول إلى وضع مثالي. فكيف يتسنى لنا أن نجد معنى في الحياة إذا ما تُركنا لحسب مع ذكرياتنا الطيبة، ولكننا لا نستطيع على الإطلاق – على سبيل المثال – أن نعرف لماذا نعاني من حالات صداع أو متاعب في المعدة؟ وهذا يؤدي إلى حالة مفرطة في تغريب المرء عن نفسه. وإني أعتقد أن فكرة تحرير الناس – مثل الفئران – من ذكرياتهم الاليمة، ومن ثم «تشفيهم» سوف تحقق رواجًا، ولا سيما إذا اهتمت الصناعة الدوائية بهذا المشروع. ولكن ربما حدث هذا من قبل وأن هناك أموالًا تستثمر في هذا البحث.

(17 مارس، 2007)

الشعور بالغضب

يبدو الآن أن المخاوف المختزنة في جسمك قد بدأت تعرف طريقها إلى عقلكِ الواعي؛ لأنك تستطيعين على الأقل، الاعتراف فيها. وأنت كطفلة، قد اجتزت الفظائع التي فُرضت عليكِ دون أن تقدري على تسميتها أو وصفها كما يجب. أما الآن – إذ وصلت مرحلة البلوغ – فأمامك فرصة في التناغم مع هذه الحالة، ذلك بأن تشعري بالغضب والحنق المناسبين، وهذا أمر طيب. وما نشعر به ونعيه ونستطيع أن نعطيه اسمًا لا يحتاج بعد إلى التعبير عن نفسه بأعراض مادية.

(1 أبريل، 2007)

عيد الفصح.. وذبيحة الطفل!

أشكركِ من أجل خطابك، والذي أتفق تمامًا مع مَا تضمنه. ومما يُؤسف له، أن الآراء المماثلة لآرائك نادرًا ما يتم التعبير عنها؛ لأن الشعور السائد هو أن الغضب أمر بغيض. وعلى الرغم من ذلك، فأن الحقيقة هي أن الغضب المكبوت يُعد أرضًا خصبة لكافة نوعيات الأمراض. لكنْ لا الأطباء (الطبيبات) ولا غالبية المعالجين والمعالجات يريدون أن يعرفوا أو يتعرفوا بذلك. من الطبيعي أن يُعدَّ صلب المسيح مثالاً على التضحية بابن، كما أن العهد القديم مليء بأمثلة لعقلية من هذه النوعية، ويُلاحظ أن كل الديانات تمتدح طاعة الوالدين باعتبارها فضيلة كبرى. إذًا، ما الذي يمكننا عمله بغضبنا المكتوم؟ هل نوجهه لغير المؤمنين (الأعداء)؟ أم نجد لنا ملاذًا في المرض عِوضًا عن ذلك؟ والأمر القاطع هو أنه، أي الغضب، لا يمكن استئصاله، وما يحدث فقط للأسف هو توجيهه نحو ضحايا أبرياء.

(16 أبريل، 2007)

العلاج البدائي..!

إني ومن كل قلبي لا أتفق مع ما جاء في هذه النظرية، وأعتقد أنها تتضمن بالفعل بقايا من نواح تدريسية سامة، إذا ضُمت مع التفكير البوذي الذي مفاده أن الغضب والغيظ لا يسمح لهما

بالتواجد. وهذه العواطف الحيوية والحمائية تدينها جميع الأديان، على الرغم من أني أعتبرها من أكثر ردود الأفعال صحة، وطبيعية ومنطقية نتيجة الألم الذي ينتابنا، وبالنظر إلى أنه لا يُسمح للأطفال أن يشعروا بها، فمن ثم لابد وأن تُكتم (على النقيض من الحزن، الذي يُسمح به). ولا يمكن التعبير عن عاطفة الغضب، أو الغيظ سواء في العائلة، أو في المدرسة. وبناء على ذلك، لابد وأن يظلا حبيسين داخل أجسامنا، وتنجم عنهما أعراض عادية كطريقة للتعبير عنهما. ولو تم التعامل معهما بجدية في حياتنا كبالغين ونشعر بهما في العلاج، فإن الأعراض يمكن أن تتلاشى؛ لأن غرضها الوحيد «التمرد» ضد الظلم، القسوة، الانحراف، الكذب، وقسوة القلب. وهذه المرارة كلها احتُسبت في الجسم. أما الآن، فلا داعي للخوف من العلاج بأن العواطف التي كانت ممنوعة حتى الآن، يجب اختبارها في حضور إحدى الطبيبات (الأطباء) المعالجات. لكن إن جُعل المرضى يعتقدون أن غضبهم ما هو إلا دفاع ضد الحزن، ووهم «القوة الزائفة»، عندئذٍ سوف يُمنعون أيضًا من الاعتراف بدقة بهذه العاطفة في عقولهم الواعية، وهي عاطفة تتدخل مع وظائفهم الجسدية، وهنالك حاجة مُلحة بل احتياج إلى إطلاقها من أجل صحة الشخص البالغ. ومن الجلي، إن هذه النظريات تتولد عن خوف الطفل الصغير من الضربة التالية، وهذا خوف يعيش في داخلنا، وينفذ إلى الكثير من الطرق العلاجية، ومن بينها العلاج البدائي. ونحن نفضل أن نكون أطفالاً مطيعين «طيبين»، ونواصل البكاء إلى الأبد بدلاً من أن

نصبح بالغين، نحس بشعورنا، ونتمرد ضد الظلم الذي لا نهاية له، والذي أجبرنا على تحمله في طفولتنا. ووجهة نظري أن هذه تمامًا هي الخاصرة التي يجب أن يقدم عليها البالغون.

(18 أبريل، 2007)

«روحانية».. في الموضع القاتل!

يبدو أن استخدام كلمة «روحانية» أصبح اعتيادياً، حين يجد المعالجون أنفسهم قد حُبسوا في طريق وعودهم الأعمى. وينبغي عليّ الاعتراف أني لم أفهم إطلاقًا معنى أو ضرورة هذه الكلمة التي يمكن وبسهولة استبدالها بغيرها، ما أن نحاول التفكير في تعبيرات سليمة. وعندما أقرأ أن المؤلفين والكتبة يتفقون مع التفكير البوذي أو الصوفي ويفهمون الروحانية على أنها شعور بالمشاركة مع الكون، هنا أتصور مشاعر الطفل الصغير الذي تعاقبه أسرته وتعزله، ثم يتم الصفح عنه أخيراً، ويعود للاتحاد مع الكون (العائلة). وإبعاد المرضى الذين كانت لديهم جرأة تدفعهم إلى الشكوى في إساءة معاملتهم على أيدي والديهم في طفولتهم على أساس مفاهيم غامضة، غير دقيقة، قد يكون موضع رضا المعالجين (المعالجات) الذين مازالوا يكنون مشاعر الذنب بسبب غضبهم. غير أنه من وجهة نظري، ما هذا سوى خداع، ومن المؤكد أنه ليس علامة على علاج ناجح.

(18 أبريل، 2007)

كُن أعمى.. لأننا أيضًا عِميان!

ثمة أناس كثيرون لا يعرفون شيئًا عن الطفل الذي في داخل كلٍّ منهم؛ ذلك أن الخوف من والديهم كان يمنعهم دائمًا من سماع صوته وفهم لغته. ولهذا السبب، مازال كثيرون لا يشاركون ولا يفهمون اكتشافنا للطفل الذي تم تعذيبه والذي يتواصل معنا بأعراض بدنية ويحدثنا عن الآلام التي كان عليها أن يتحملها ويختبرها. ويتم إخماد صوته هذا بواسطة لوم الذات. والتأكيد على أنه ما من أحد يستطيع سماع الطفل الذي في الداخل. والمؤسف في فكرة أن لا وجودَ له يُشبه القول بأنه يجب على كل واحد أن يكون أعمى لأننا نحن عميان. ولكنك بدأت تفهم هذه الآلية، وكلما زاد نجاحك في عمل هذا، زاد ما تكتشفه.

(18 أبريل، 2007)

الغيظ والغضب

مما يسعدني أنك أدركت أهمية الغضب والغيظ. وعادة ما يُمنع هذا الإدراك، وعلى وجه الخصوص في صيغ علاجات ماتزال متأثرة بأمور تعليمية سامة. وهذه المشاعر القوية المحددة والمنطقية يتم تجنبها حتى ينهار كل شيء. ولا يمكن شفاء أي شخص إن كان يخشى مشاعره الحقيقية الصحيحة، ويعتبرها شيئًا يمنعه من أن يكون «طيبًا». وعندئذٍ كثيرًا ما يُقدم للمرضى روحانية غامضة

كبديل للخواء الداخلي،إذ يعتقدون أنهم يفهمون كلمة «روحانية»؛ لأنهم كانوا معتادين على الاستغلال منذ طفولتهم. وهم يعتقدون أن أي شيء أفضل من الحقيقة البسيطة بأنهم أطفال أُسيئت معاملتهم. وهذا هو السبب في أن غضبًا هائلًا كان يتراكم داخلهم. وهم لا يستطيعون أن يحرروا أنفسهم من هذا الغضب إلا إذا توقفوا عن إنكار وجوده، بتعلمهم أن يروا السبب في تبريره.

(19 أبريل، 2007)

الجزء الرابع

لقاءات

16

الطفل العاطفي

لقاء، مارس 1987

لماذا يُنكر بعض المحترفين ما تقولينه؟

كثيرون يعتبرون أفكاري خطرة، ولاسيما إن شعروا أنهم مضطرون إلى النظر إلى كل شيء بالطريقة التي ينظر بها فرويد إليها.

ما الذي يُعد نذير خطر بالنسبة لهم؟

إشاراتي إلى سوء معاملة الأطفال وعواقبها. إن غضب الطفل والمشاعر القوية الأخرى التي نضطر إلى الخوف منها ما هي سوى ردود أفعال للأذى الذي لحق بالطفل. ونحن في أيامنا هذه نعرف أن هذه الأشياء تحدث كثيراً. ثم إن الطفل يُرغم على كتمان ذكرى

هذا الأذى، وأن ينكر الألم والحقائق من أجل أن يعيش. وإلاّ فإن هذا الطفل (ولدًا كان أم بنتًا) سوف يموت.

هل من المحتمل أن يفتقر الطفل في وقتٍ مبكر من نموِّه إلى الكلمات التي يعبِّر بها عن الألم؟!

نعم، هذه حقيقة. والألم بالفعل على أية حال موجود. ولابد من العثور على الكلمات التي تساعد الطفل على التعبير عن ألمه أثناء العلاج. ويجب على العلاج الجيد (المعالج أو المعالجة) أن يساعد المريض على أن يتطور من «طفل صامت» إلى «طفل متكلم». وإذا حدثت المأساة مبكرًا، وكانت البيئة عدائية بفاعلية، هنا لا يمكن للطفل أن يعثر على هذه الكلمات. أما الآن – في العلاج – إذا كنت معالجة، تدافعين عن نفسك حقًا، وشاهدة واعية لما حدث لك في تلك الأيام المبكرة، فإن الطفل الصامت في هذه الحالة سيتعلم أن يتكلم. والعلاج موجود لمساعدتك على العثور على الكلمات التي تحتاجينها لكي تُخبري أباك أو والدتك كيف تشعرين حين كنت ما تزالين عاجزة عن قول أي شيء.

ما الذي تقصدينه بكلمة «مُدافِع»؟!

أقصد به الشخص الذي ينحاز دائمًا إلى الطفل. ولا يجب على الطبيبة المعالجة (المعالج) القول إن الوالدين كانا منزعجين ولكن بنية طيبة؛ لأنها (لأنه) في هذه الحالة تكون قد انحازت إلى جانب البالغين. ولا يمكن أن نتعلم كيف نشعر – وبصفة خاصة الشعور

بالغضب – إذا كنا نحاول أن نفهم وندافع عن الناس الذين ألحقوا بنا الأذى. وإذا جُعل الأطفال يعتقدون أن الوالدين الذين أذلوهم بهذه القسوة كانوا أساسًا حسني النية، فإنهم في هذه الحالة لن يكونوا قادرين على الشعور بالألم. ويصبحون مشوشي الذهن. وسوف يتعاطفون مع والديهم وينحازون إليهم. والأطفال الذين يُضربون يشعرون بالإذلال، والتشوش، والعزلة. ثم إنهم يُدفعون أيضًا إلى الشعور بالذنب؛ لأنه قيل لهم إنهم أشرار. ونحن نخشى أن نقول صراحة إن الإساءة إلى الطفل تُعد جريمة؛ لأننا لا نريد أن نلوم الوالدين. ولكننا لا نكون قد قدمنا المساعدة لأي شخص يدعم عماه؛ لأننا بهذه الطريقة نخون الأطفال الذين هم هؤلاء الآباء في صغرهم.

كيف تتعاملين مع الألم في عملية الشفاء؟

الألم هو الطريق إلى الحقيقة. وبإنكارك أنك لم تكوني محبوبة في طفولتك، سوف تنقذين نفسك من بعض الألم، لكنك في الوقت ذاته ستسدين طريق الوصول إلى حقيقتك. وستحاولين طيلة حياتك أن تكسبي محبة أبيك وأمك؛ لأننا جميعًا نعتقد ونأمل أنها كانت موجودة في انتظارنا منذ طفولتنا. على أية حال، نحن نستحقها، أليس كذلك؟ ولكن هذه المحبة التي كنا نأملها كأطفال لا تنتظرنا. فلم تكن موجودة على الإطلاق. وبرغم ذلك، فإننا كبالغين، نستطيع أن نتعلم في العلاج أن نحث الأطفال الذين هم

نحن أنفسنا في صغرنا. ويعتقد معظم المرضى أنهم لم يكونوا موضع محبة بسبب خطأ من جانبهم. ويُعتبر الشعور بالذنب حماية ضد المعرفة الأليمة بأن القَدَر أعطانا أمًّا لا تستطيع أن تحب. وهذا أكثر إيلامًا من الاعتقاد أنها «كانت أمًّا صالحة، ولكني أنا الذي كنتُ سيئًا»؛ لأن هذا وضع يمكننا عمل شيء حياله. وبوسعنا بذل كل جهدنا لنربح هذه المحبة. ولكنك لا تستطيعين أن ترتجي المحبة عن طريق «استغلال» من أي نوع، ثم إن الشعور بالذنب تجاه ما عملناه لن يكون من شأنه سوى دعم عمانا ومرضنا.

وفي العلاج، من المهم للمرضى أن يختبروا مشاعرهم والتعبير عنها بالكلام. وإذا كانوا قد تعرضوا لمعاملة سيئة في طفولتهم، ولم تنكر الطبيبة المعالجة هذه الحقيقة، فإنهم يتطورون طالما أن المعالجة لم تعظهم بضرورة المسامحة. وهذا أمر معوق لبلوغ الهدف. ذلك أن المرضى في هذه الحالة سيكظمون غضبهم، ثم ينفِّسون عنه في وقت لاحق في أطفالهم أو أي أكباش فداء آخرين.

هل تعتقدين أن الأطفال يُولدون وهم مثل الصفحة النقية البيضاء؟

كلا، إني لا أعتقد هذا. فالأطفال يُولدون بالتاريخ الذي اختبروه في الرحم. ولكنهم يُولدون أبرياء ومستعدين لأن يحبوا الآخرين. ثم إن الأطفال في هذه الناحية أفضل من البالغين. ثم إن اعتقادي بالنسبة لهذه النقطة واجه الكثير جدًّا من المقاومة؛ لأننا درجنا

على الدفاع عن والدينا وإلقاء اللوم على أنفسنا بالنسبة لكل شيء يعملونه.

إلى أي مدى يعكس أسلوبك هذه الآراء؟

إني أحاول مخاطبة الأطفال وإرشادهم إلى معرفة مشاعرهم. وأقدم لهم مجموعة منوعة من المفاتيح. وبوسع كل واحد أن يأخذ مفتاحًا ويفتح الباب المفضي إلى عمق كيانه. أو بمقدوره القول: «إني لا أريد أن أفتح هذا الباب، ويمكنكِ أن تسترد مفتاحك». إني أحاول إثارة مشاعر بواسطة الصور. وإذ يتسلم قرائي هذه المفاتيح، يمكنهم الذهاب إلى أطفالهم وأن يتعلموا منهم أكثر مما يتعلمونه مني بما لا يُقاس. لأنكم لا تستطيعون أن تتعلموا حقًّا إلاّ من اختباراتكم.

لماذا قررتي ترك عملك كمعالجة والاتجاه إلى التأليف؟

لقد أردتُ أن أخبر الناس عما اكتشفته كمعالجة. وأردت أن أوضح أنه لا يوجد شخص واحد في العالم يسيئ معاملة أطفاله دون أن يكون قد تعرَّض هو نفسه لمعاملة سيئة في طفولته. ومعرفة هذا الأمر بدت لي أمرًا ذا أهمية؛ لأنه يمكن أن يساعدنا على فهم الكثير. وإني كمحللة نفسية، لا أستطيع مشاركة زميلاتي (زملائي) بوجهة النظر هذه. لقد كان ذلك مستحيلاً ، وأردت معرفة السبب. ولذلك، ألَّفتُ كتابي الثالث: «Thou Shalt Not

"Be Aware". ولقد شعرت أني أشبه كثيراً جدًّا الطفل الذي في قصة أندرسون الخيالية، الذي لم يستطع أن يفهم السبب في أن كل شخص آخر ينكر أكثر الحقائق وضوحًا، بما في ذلك حقيقة أن الإمبراطور لم يكن يرتدي أية ملابس. وعندئذٍ بدأ الآخرون يظهرون اهتمامًا بكتابي. ولقد أكد عالِم علم الإنسان الشهير أشلي مونتاجو تقريبًا وجهة نظري، كما أني تلقيت تأكيدات من مؤلفين أمريكيين آخرين ممن يكتبون عن سوء معاملة الأطفال. ولقد أرسل لي مونتاجو كتابه «Growing Young"، والذي ينحاز فيه تمامًا إلى انتقادي للتحليل النفسي. وهو يقتبس فيه ما كتبه المحلل النفسي البريطاني الشهير إدوارد جلوفر عن الأطفال «العاديين» حيث وصفهم بأنهم «أنانيون، طماعون، قذرون، عنيفو الطبع، عاداتهم مدمرة، أغراضهم عميقة من ناحية الجنس، ينحون إلى العظمة في موقفهم، دون ضمير وشعور أخلاقي. وموقفهم من المجتمع كما تمثله العائلة هو موقف الانتهازي، الذي لا يراعي الآخرين، وينحو إلى السيطرة والسادية».

ووجهة النظر هذه عن الأطفال تُعد خطيرة جدًّا بالنسبة للإنسانية. وبأفكار كهذه يعتقد الخبراء أن بمقدورهم تنوير الأطفال بالنسبة للمعايير الاجتماعية على نحو سليم يقودهم لأن يكونوا أعضاء رائعين في المجتمع. وكان صدمة بالنسبة لي أن أجد أن هذا التقييم للأطفال كان يقوم على أساس نظريات تحليل نفسي. وهذا ما يتضح بشكل ملحوظ في كتابات ميلاني كلين.

هل تلقيتِ ردود أفعال على كتابك من محللين كلينيين؟

هذا أمر نادر. ولكن أخصائيًّا نفسيًّا هولنديًّا تلقى تدريبه في المدرسة الكلينية كتب لي ذات مرة يقول: «ما كتبته بدا لي في البداية فظيعًا وقلب كل ما تعلمته رأسًا على عقب. ولقد بثّ فيّ الخوف. أما الآن فإني شاكر لك هذا الجهد. وكل يوم في المستشفى أجده رائعًا. ولقد تعودت أن أجد نفسي عاجزًا، في غاية الضجر في محاولتي فهم الأطفال الأشرار في أناس، وذلك بأن أتفرسهم وأنا بنظارتي الكلينية. أما الآن، فإني أرى تاريخ كل مريض، وأستطيع أن أتعلم منه.

وحين أقول إني أود أن أفتح عيون الناس وآذانهم على حقيقة آلام الأطفال، فقد كان هذا قريبًا جدًّا مما فعله فريديريك لوبوير مع الأطفال حديثي الولادة. وأنا من كثيرين جدًّا شاهدوا ولادة الأطفال، ورغم ذلك لم يعرف أحد منهم أن الأطفال كانوا يصرخون لأنهم كانوا يتألمون. لم يشعر أحد بما كان يشعر به الأطفال.. وكانوا على قناعة بأنه من الضروري أن يصرخ الأطفال بعد الولادة. ولقد بيَّن لوبوير أن الأمر لا يكون بالضرورة هكذا، وأنه بوسع الأطفال أن يبتسموا بعد وصولهم إلى هذا العالم بدقائق قليلة.

ونادرًا ما يكون المحترفون قادرين على أن يفحصوا ما تعلموه. وما فعله لوبوير للأطفال حديثي الولادة حاولتُ أن أعمل مثله للأطفال بأن أجعل سلوكهم مفهومًا، وبهذا أمنع في المستقبل

إساءة معاملة الأطفال. وطالما أننا ننكر وجودها، لن نتمكن من منعها. ونحن نطلق عليها «تربية» فحسب. ولقد حاولت أن أجعل البالغين يدركون مشاعر الأطفال التي اكتشفتها أولاً في نفسي عندما بدأت هواية الرسم.

هل فتّح الرسم مشاعرك نحو آلامك؟

هذا ما حدث بالتأكيد. ذلك أنه لم تعقني اعتبارات نظرية. وكنت أجد متعة عظيمة عندما شرعت في ممارسة الرسم، وهذا شيء ثار في داخلي، وهو شيء لم تكن لديّ أي فكرة عنه، ولم أستطع فهمه. وبعد أن واصلت الرسم لمدة سنواتٍ خمس، أصدرت كتابي «The Drama" دون أن أعطي أي اهتمام للطريقة التي يكتب بها الآخرون كتبًا نفسية. وهذا ما أعطاني الحرية لأن أفحص أمورًا كثيرة كنت قد تعلمتها من النظرية.

في كتاب «The Drama» ربطتِ بين المشاعر المكبوتة وفقدان الحيوية. فهل هذا ناجم عن اختبارك؟

نعم. إن اختباري ما عانيته من آلام في طفولتي لأول مرة أعاد إليَّ حيويتي. وثمن كظم مشاعرنا هو الاكتئاب. وبالنسبة لي، ثمة شيء مشترك بين الرسم والأحلام والكتابة. فإني أرسم وأنا أحلم. وبشكل أولي، أردت أن أرسم قصصًا، والآن يشبه الأمر بالأكثر الحاجة إلى هذا اللون، وهذه الصيغة، وهذا الخط. إنه يشبه بالأكثر عملية الارتجال.

ما هي أفكارك عن الأحلام؟

تحكي لي الأحلام قصة الطفولة، ولكن بطريقة غير مباشرة، فمشاكل اليوم السابق تأتي مختلطة. وكثيراً ما تكشف الأحلام قصص المحن، لكنها تساعد الحالم أيضًا على السيطرة عليها. ذلك أن قوة مبتكرة نختبرها عميقًا كل ليلة، حين تخف السيطرة. كما أنها يمكن أن تكون ناقدة جدًا، لو كان لدينا قرار نتخذه اليوم التالي؛ لأنها في بعض الأحيان تقول لنا: ما الذي نريد عمله حقًا.

هل يمكن للعلاج أن يُحدث تغييرًا؟

نعم، يمكن هذا، لو حقق فهمًا للألم الذي ظل مكتومًا خلف الشعور بالذنب. وفكرة أنه عليّ أن أتحمل اللوم بالنسبة لكل شيء قد حدث لي يُعد حجاباً يُخفي ما وراءه. وبوسع المرء أن يصمم الكثير من الأساليب غير المسؤولة والمؤذية التي تولد الألم، ولكنها لا تساعدنا على الانخراط بشكل منظم مع الماضي. وبعض المعالجات (المعالجون) يتركون مرضاهم لوحدهم مع آلامهم. وهؤلاء المرضى ضحايا لسوء معاملتهم كأطفال، ثم سوء معاملتهم في العلاج. ثم يحاولون «مساعدة» أنفسهم وذلك بتناول العقاقير، والمخدرات أو اللجوء إلى أية طرق أخرى لإنكار الحقيقة وقتل الألم. ثم إن النشاط السياسي قد يكون من بين هذه الطرق.

ما نصيحتكِ لطبيبةٍ معالجة تبدأ التدريب؟

أولاً، حاولي أن تكتشفي طفولتك، ثم تعاملي مع اختبارك بجدية. تعلمي أن تُنصتي لمرضاك باهتمام، لا إلى النظريات. انسها. ولا تحللي المريض كشيء جامد متجمد. عليكِ أن تساعديه (أو تساعديها) على أن تكتشف طفولتها. وإذا أخبرك المرضى عن الآلام التي حاقت بهم (وهذا أمر نادر)، عليكِ دائماً أن تصدقيهم. صدّقي كل شيء يقولونه لك، ولا تنسي إطلاقاً أن الحقيقة المكتومة كانت دائماً أسوأ من الأوهام. وما من أحد يخترع محنة. وهم لا يريدون بقاءها. بل ولا نحتاج نحن إلى الإنكار، على الرغم من أن كثيرين يفكرون بشكل عكسي. ويجب أن يُوقظ العلاج مشاعرك نحو الحياة ككل، ويجب أن يوقظك من سُبات طال أمدُه.

إنها لمأساة أن يذهب الناس للعلاج ويجدون ارتباكاً بدلاً من المساعدة. ومنذ عهد قريب، تلقيت رسالة من امرأة في التاسعة والسبعين من العمر قالت فيها: «لقد أمضيت أربعين سنة أجتاز تحليلاً نفسيًّا. وقد تعاملت مع ثمانية محللات مختلفات. وكن جميعهن لطيفات. ولكنهن لم يتشككن إطلاقاً في أن والديّ كانا يُعاملانِني معاملة طيبة. وبعد قراءة كتبك، وجدتُ نفسي شاكرة لك أني لم أعد أشعر بالذنب. وإني أدرك الآن، كيف أنني كنت أعامل معاملة رهيبة طيلة حياتي، أولاً على أيدي والديّ، وبعد ذلك على يد المحللات النفسيات، حيث كنت أشعر مرة أخرى

أن اللوم يقع عليّ بالنسبة لكل شيء عمله والداي بي. ولم يُسمح لي على الإطلاق أن أصدق مشاعري، على الرغم من أنها كانت تقول لي الحق طوال الوقت». وفي خطابها اقتبست العبارة الأخيرة من كتابي «For Your Own Good": "لأن الروح البشرية لا يمكن في الواقع هدمها، وقدرتها على أن تقوم من الرماد تظل باقية طالما كان في الجسم نَفَس».

هل يمكن للمجتمع أن يتعلم كيف يفهم لغة الطفل؟

أتعشم هذا. فلغة الأطفال كثيراً ما تكون واضحة جدًا، وكل ما في الأمر أننا نرفض الاستماع. وقد يتحمل الأطفال معاملة رهيبة وقسوة بالغة من بداية حياتهم، وليس على الأقل، بفضل التكنولوجيا التي تؤثر فيهم في المستشفيات. والأذى وسوء المعاملة مخزن في العقل وقد تظل نشطة طوال العمر. والأطفال الذين تُساء معاملتهم بواسطة التكنولوجيا يحتاجون بسرعة إلى شخص يأخذهم بين أحضانه ويقول لهم: إن الصدمة قد ولّت. وإلاّ، فإنهم، كبالغين سوف يقضون طيلة وقتهم يخشون التكرار ويتملكهم الرغب في مناسبات عديدة دون أن يعرفوا لهذا سببًا.

ومن بين الدروس الأولى التي تتعلمينها هو أنك وحيدة في مكان خطر. ولا يهتم أحد بما تعانيه من أحد. لكن هذا الوضع يمكن تغييره بسهولة، فور أن نعترف أن الأطفال المولودين حديثًا حساسون لدرجة عالية. وفي كثير جدًّا من الأحيان، يدخل الأطفال العالم بعد

معركة شديدة، ونحن فشلنا في إدراك أنهم يحتاجون إلى الشعور بالحنان بين أحضان محبتهم. وعوضًا عن ذلك، دواءً وعلاجًا وما إلى ذلك، معتقدين أن هذا أمر طيب بالنسبة لهم، ولكن ذلك ليس سوى لأننا اجتزنا نفس الاختبار منذ سنوات كثيرة مضت واعتقدنا أن هذا أمر «عادي».

وذات مرة كتبت لي إحدى القارئات: «كانت والدتي قلقة جدًا بشأن صحتي. وكثيرًا ما كانت تأخذني لزيارة الطبيبة، لكني لا أستطيع أن أتذكر أني شعرت ولو لدقيقة واحدة أنها كانت تنظر إلي بالفعل كإنسانة. ليس لدقيقة واحدة». والشخص الذي يشعر بهذا النقص، لابد وأنه يُدرك الحاجة إلى أن يراه أحد. ولكن معظم الناس يكتمون ذلك في مرحلة مبكرة خوفًا من أن يُعاقبوا بسبب ذلك.

ما الذي تودين عمله بعد ذلك؟

إني أود دعم الناس الذين يعملون من أجل رفع إحساس البالغين بآلام الطفولة. والمدافعون عن الأطفال، وعلى الرغم من ندرتهم، يمكنهم إنقاذ حياة الكثيرين بأن يدعوا الأشياء بأسمائها. فهم لا يُخفون الحقيقة وراء كلمات معسولة. ومثل هذا المدافع، يمكنه أن ينقذ الأطفال من حياة الجريمة. وسيتعلم الأطفال التعرف على القساوة، ويرفضونها، ويدافعون عن أنفسهم ضدها. وبهذه الطريقة سيهربون من ضرورة تكرار القسوة، واستخدامها مع ضحايا أبرياء.

وقد بينت التجارب أن أحدًا لا يستطيع أن يتعلم كيف يتفادى العقوبة بالكذب. وبهذه الطريقة يتعلمون إساءة معاملة أطفالهم بعد ذلك بعشرين أو ثلاثين عامًا. وعلى الرغم من هذه الاختبارات المستنيرة للغاية، مازال معظم الناس يعتقدون أن العقوبة يمكن أن تكون مثمرة.

ماذا عن أشكال القسوة الأخف وطأة مثل التوبيخ الشديد، الصياح، والإذلال اللفظي؟

المأساة هي أنه حتى أولئك الذين لم يتعرضوا لوحشية صريحة، ولم يتحول أحد منهم إلى هتلر صغير، يصرون باستمرار على أن تربيتهم «الصارمة» كانت ضرورية. وهم يدَّعون لأنفسهم الحق في عمل نفس الشيء مع أطفالهم، ويدافعون بقوة ضد أي حظر «للتأديب» المادي.

ولقد وُجد الجهل في مجتمعنا نتيجة مثل هذا «التأديب»، لقد ضُربنا ليجعلونا عمياناً. وعلينا أن نستعيد حاسة البصر إذا أردنا أن نعطي أطفالنا فرصة النمو بمزيد من المسئولية، ومزيد من المعرفة أكثر مما هو عليه الحال في جيلنا، الذي يسعى في أيامنا هذه للخلاص بالتسليح النووي. صحيحٌ ليس كل الأطفال الذين ضُربوا في طفولتهم يصبحون طغاة. غير أنه بين هؤلاء الطغاة لم أجد واحدًا لم يُعامل بقسوة في طفولته.

17

ما بعد الفلسفة

لقاء في نوفمبر 1992

كيف تصفين طفولتك؟

كنتُ الطفلة البكر لعائلة نمطية من الطبقة المتوسطة. وكان والداي مثل أي إنسان آخر. ولم يكونا من شاربي الخمر. ولم يكونا من المجرمين. وكان من المعروف عنهما أنهما والدان طيبان يهتمان بعائلتهما. ولكن لأنهما لم يختبرا المحبة في طفولتهما، بل اختبرا شيئًا يشبه الإهمال مخفيًّا وراء قناع من الرياء، فلم تكن لديهما أية فكرة عن واجباتهما حيال أطفالهما. وعندما وُلدت طفلتهما البكر، لم يكونا يعرفان شيئًا سوى حاجاتهما التي لم تُستوفَ. وبمساعدة تلك الطفلة شرعا يحاولان تسديد تلك الاحتياجات التي كانا قد أُجبرا على كتمانها في طفولتهما: الحاجة إلى الاهتمام، المراعاة، التحمل، الاحترام، المحبة، الحماية، الرعاية، وما إلى ذلك. وما عناه

هذا بالنسبة لي هو أنه، منذ أول يوم، كان عليّ أن أتعلم أن أكتم احتياجاتي.

والواقع أنني تحدثتُ كثيراً في كتبي الأُولى عن طفولتي، وعن أن أدرك أني كنت أكتب عن اختباراتي. ومنذ عام 1985، كنت أعمل بكل وعي؛ لذلك سيجد القراء تفاصيل كثيرة عن السيرة الذاتية في كتبي. ثم إن ردود أفعال متنوعة على مدى الاثنتى عشرة سنة الماضية، من أناس ينتمون إلى خلفيات ثقافية مختلفة أظهرت لي أن طفولتي لم تكن استثنائية بأي حال. وتشير الخطابات التي تلقيتها إلى أن مصائر مماثلة لمصيري يمكن أن تُوجد، ليس في جميع أنحاء أوروبا وأمريكا فقط، بل وأيضًا في استراليا، والفلبين، واليابان، والهند، وفيتنام، وفي بلاد أخرى كثيرة. وكان هذا من بين الأسباب التي دفعتني إلى الاستقرار على عدم نشر المزيد من التفاصيل عن الأماكن التي نشأت فيها. فلم أكن أود أن يُربط ما أكشف عنه فيما يتعلق بآلام الطفولة المكبوتة بحياتي، وهكذا جعلت من السهولة أن أرفضها باعتبارها «مشاكلي الشخصية». ومن المفهوم أن الميل إلى عمل هذا ميل عظيم، كما أن كشف المرء عما يكتمه يشكل عملية أليمة.

وقد أظهرت لي التجربة أن قراري كان صائبًا. وعندما يقرأ الناس كتبي، يجدون أنفسهم وجهًا لوجه مع طفولتهم. وفي كثير من الأحيان تكون المرة الأولى في حياتهم التي تصبح فيها قصة طفولتهم هامة بالنسبة لهم. وهذا أمر له أهميته، وقبل أن نتخذ هذه الخطوة

العاطفية، كنا لا نعرف سوى القليل جدًّا عن حياتنا، حتى وإن كنت على دراية بالحقائق. وكما عرفت من رسائل لا حصر لها، فقد ساعدت كتبي بعض القارئات على الشروع في اكتشاف قصص طفولتهن، دون أن تلهيهم عن ذلك قصة طفولتي. كما أني لا أود التدخل في هذه النتيجة.

هل كان من شأن لحظة بعينها، أو مجموعة من الظروف أي دخل في تحفيزك على الشروع فيما تبين أنه عمل حياتك؟

حتى عندما كنت طفلة سألت نفسي، من أين جاءت وحشية الإنسان هذه؟ وهل وُلد الناس كوحوش، وهل من المعقول أن يكون الأطفال المولودون حديثًا قد جاءوا إلى العالم وهم يحملون جينات «تجعل» منهم مجرمين؟

وعلى الرغم من أن نظامنا القانوني كله يبدو أنه قائم على وجهة النظر هذه الخاصة بطبيعة البشر، وهكذا يعطي زخمًا للدعوة الواضحة التي تطلب في أيامنا هذه إعادة العمل بعقوبة الإعدام، فإن فكرة «الشر الكامن» كانت تبدو لي دائمًا مثل الاعتقاد في الشيطان وأولاده، والذي كان سائدًا في العصور الوسطى. ولكن الاختبار يعلمنا ما هو عكس ذلك تمامًا. لقد سبق أن أثبتت الوراثة بالفعل أن كافة المجرمين الخطرين كانوا أطفالاً مهملين أُسيئت معاملتهم، أطفالاً سبق في وقت مبكر من حياتهم أن تعلموا أن يكبتوا مشاعرهم، أي لا يشعرون إطلاقًا بأية شفقة

على أنفسهم، ومن نتيجة ذلك، لم تكن لهم أية صلة عاطفية بقصصهم. وإذ أصبحوا مجرمين وحوشًا، لا يشعرون بأية مسئولية فمن ثم أصبحوا قادرين على أن يتمسكوا بشدة بإنكارهم – ولكن على حساب حياة أناس آخرين – ولقد حاولت في كتبي أن أثبت بوضوح تام أن نزعة التدميرية وتدمير الذات، والتي تسود العالم، لم تكن من نصيبنا. ولكننا أنتجناها في أطفالنا. ويبدأ إنتاج هذه القسوة المدمرة في فترة الحمل وعند الولادة. ومعركة الطفل غير المرغوب فيه – والتي تتسم باليأس – في سبيل حقه في الحياة، تبدأ في الرحم، وتؤدي بعد ذلك إلى فقدان القدرة على محبة الآخرين والثقة فيهم، وميل لا مفر منه نحو تدمير (الذات)، ويمكننا أن نضع نهاية لإنتاج الشر فور أن نوقف إنكار الحقائق المثبتة والمعرفة المتوفرة لدينا الآن عن الطفولة.

هل تأثرتَ في بداية التحاقك بهذه المهنة بأحداثٍ هامة أو أشخاصٍ مؤثرين؟

عندما أسترجع ما في حياتي، لا أستطيع أن أجد شخصًا واحدًا، كان يدعمني – ناهيك عن مصاحبتي، في رحلتي نحو الحق. أما معلماتي وزميلاتي السابقات فكن تمسكن بقوة وعناد بنظريات أصبح طابعها الدفاعي واضحًا لي وبشكل متزايد. وعندما واجهتهن بالحقائق، تصرفن بخوف وبسوء فهم، ثم إن اكتشافاتي ألقت بظلال من الشك على نظرياتهن، ولكنهن صممن – مهما كان الثمن

– على حماية اسم فرويد، ولذلك اخترن ببساطة ألاّ تفهمن ما الذي كنت أتحدث عنه.

هل تعتقدين بوجود شيء اسمه «الطبيعة البشرية»؟ وإن كان الأمر كذلك، ما هي – بحسب اعتقادك – سمة هذه الطبيعة؟

كما سبق وقلتُ، إني أعتبر أن الرغبة في الموت، والاتجاهات التدميرية، أو الشر المبرمج جينيًّا، ليست سوى هروب من الحقائق – حقائق سبق إثباتها بالفعل – ومن ثم كانت تُعد أيضًا جهلًا فُرض على الذات. أما الذين يفوضون مسؤوليتهم بسلطات أعلى هم يتجاهلون وعن عمد ما تقوله لهم الحقائق. هم يريدون أن يُتركوا في سلام. إنهم ينسبون الصلاح لله، والشر للشيطان، أو الشر الكامن في أطفالهم. ثم إنهم كانوا يعتقدون أيضًا أن ما يؤمنون بأنه تقدير مسبق يمكن تغييره بواسطة النظام والعنف. وكيف يتسنى أن يكون الحال هكذا؟ وهل تقابل أي شخص على الإطلاق مع شخص واحد تحولت سمته التدميرية الفطرية عن طريق الضرب وأشكال سوء المعاملة الأخرى، إلى سمات إيجابية طابعها الخير؟ وعلى الرغم من ذلك، مازال «العلماء» يتمسكون بشدة باعتقادهم في أسطورة «الشر الكامن»، ومازال ملايين الوالدين يواصلون إساءة معاملة أطفالهم معتقدين أن بمقدورهم أن يغرسوا فيهم الصلاح عن طريق الضرب. أما ما ينجم عن ذلك فهو طفل خاضع خانع، طفل قد لا يكشف في أيامنا هذه عن

غضبه المبرر، بل سينفّس عن غضبه هذا في وقت لاحق بإزائه الآخرين. والوحيدون الذين لن يُجبروا على توريث هذا الإرث المدمر هم أولئك الذين يتقابلون، في طفولتهم أو في وقت لاحق، «شاهدًا مستنيرًا» بوسعه أن يساعدهم على الشعور بالقسوة التي عانوها، ويعرفونها على حقيقتها، ويدينونها بشدة.

وماذا عن الطبيعة البشرية؟ هذا – في أساسه – سؤال فلسفي، على الرغم من أن الإجابات لم تأت إطلاقًا من الفلاسفة، أو علماء النفس، أو في حركة الإصلاح في الكنيسة. وغالبيتهم عُوملوا بقسوة في طفولتهم، ولكنهم كظموا آلامهم، وقاموا بالدفاع دون مبرر – كما فعل الأطفال الذين أُسيئت معاملتهم منذ بداية الزمن – عن نفس النظام الذي كان السبب في العذاب التي تعرضوا إليه. وعلى سبيل المثال، كان مارتن لوثر يحث جميع الوالدين أن يسيئوا معاملة أطفالهم؛ لأنه كان يضفي المثالية على ما كان يناله من ضرب بلا شفقة على يدي أمه، وأراد أن يعتبره شيئًا إيجابيًّا. أما كالفن، فإنه – في محاولة منه لتجسيد الوحشية التي عُومل بها، كتب هذا الرجل المصلح والأب الروحي لمدينة جنيف: «الحل الوحيد هو ألا نعرف شيئًا، وألاّ نريد شيئًا... ولا يجب عن الإنسان ألاّ يقنع فحسب بجزم جدارته على الإطلاق. عليه أن يعمل كل ما في وسعه لإذلال نفسه». وقد عبر الفيلسوف إيمانويل كانط عن هذا بقوله: «للإنسان ميل فطري نحو الشر. وبغية منعه من أن يصبح وحشًا، يجب كبح شره». وعلى الرغم

من أن هؤلاء المفكرين يقفون في وجه الحق الواضح، إلاّ أن أراءهم مازالت تُدرَّس في المجتمعات. وبالنسبة لأي شخص حساس، ربما يكون كافيًا أن يزور عيادة توليد ليرى ما يحدث للأطفال حديثي الولادة لكي يدرك الآلام التي لم يكن لها مبرر والتي يمكن أن تنجم عن الجهل والعناد. وعلى سبيل المثال، يُمسك الطفل من قدميه ويُرفع إلى أعلى – وقيل لي إن ذلك لكي يستطيع أن يتنفس – دون أن يعرف أحد أن هذه سوء معاملة سادية. وبالنظر إلى أنه ليس من بين الذين تضمنتهم هذه العملية مَن يعرفون ما عُمل لهم عندما كانوا في نفس السن، فإنه سيتم تجاهل مشاعر الطفل المولود حديثًا بشكل تام، على الرغم من حقيقة أنه في أيامنا هذه، وبمساعدة تكنولوجيا الأشعة فوق الصوتية، نستطيع أن نرى بالفعل أن للأطفال حقًا، ردود فعل تجاه المعاملة الرقيقة، أو القاسية وهم في الرحم. وهم لا يتصرفون كرد فعل فحسب. فإنهم يتعلمون ويقوم المجتمع بمساهمته الأولى في تشكيل الشخص للمحبة أو الدمار هنا في هذه البقعة، بنفس الطريقة التي يُرحب بها بالمولود الجديد الذي يأتي إلى العالم. ويمكن للتربية أن تزيد الوضع سوءًا أو تحسنه إلى درجة كبيرة. ويعتمد كل شيء على القدرة على المحبة والفهم اللذين يظهرهما والدا الطفل، وبعض الأشخاص المهمين في حياته (حياتها).

يُولد الأطفال في هذا العالم ولديهم حزمة من الاحتياجات. ولاستيفاء هذه الاحتياجات، ولكي يحصلوا على الاحترام،

الحماية، العناية، المحبة، والأمانة، فإنهم يعتمدون تمامًا على والديهم. وإذا لم تُستوفَ هذه الاحتياجات، وأُسيئت معاملة الأطفال، واستُغلوا، وأُهملوا، فإنه يكون من المفهوم بمكان أنهم سيشبون ليكونوا أفرادًا يعانون الاضطراب، ويتسمون بالشر، وينتابهم المرض. فالشر واقع حقيقي. لقد كان هتلر شخصًا حقيقيًا، وهكذا كانت أعماله – فمن ذا الذي بمقدوره إنكار ذلك؟

يبدو أنك تقولين إن الأمر يُصبح بالنسبة لكثيرين من الوالدين، نوعًا من الدراما النفسية يُعاد فيها تكرار سوء المعاملة والوحشية التي عُوملوا بها كأطفال. أما وأن يحدث هذا مع مستغلي الأطفال الذين يتسمون بالوحشية، فهذا أمر معروف جدًّا، لكن ما أود سماعه هو بالأكثر كيف تؤثر ظاهرة تكرار المعاملة هذه في حياة ملايين العائلات، الذين لا تخرج أعمالهم الداخلية عن السيطرة تمامًا، بل إن فعاليتها على الرغم من ذلك يمكن أن يُطلق عليها «أذى جسديًّا».

والواقع، أني وصفت هذه الفعالية بدقة في كافة كتبي، وعلى وجه الخصوص في كتابي «The Drama". وأنا مثلك، اعتقدت أن الأمور الواضحة مثل المعاملة الوحشية، ونتائجها الكارثية لا يمكن أن يجادل بشأنها أي شخص. برغم ذلك، وبمرور الوقت بدأت أدرك أن كثيرين يعتقدون أن الهجمات الأكثر دموية على أي طفل قد لا تُسبب له ضررًا بالغًا، والأكثر غرابة أن ذلك كثيرًا ما يكون بواسطة الضحايا أنفسهم. وإنهم كأطفال، لم يكن في وسعهم

مواجهة الحق، ويواصلون إنكارهم لها حتى بعد أن يصلوا إلى مرحلة البلوغ، دون أن يعرفوا أنهم لن يضطروا إلى الموت من الألم بعد. والطفل فقط هو الذي كان يمكن أن تقتله الحقيقة ولذلك عليه أن يكتمها. ويمكن للبالغين أن يتخلصوا من كبتهم. ثم إن، باختبارهم الحقيقة المؤلمة، تُتاح لهم فرصة استعادة صحتهم.

ما هو دور الدين – بحسب اعتقادك – في تربية الأطفال؟ وكيف يؤثر الدين في سلوك الوالدين، لا سيما لو كنتُ أفكر تحديدًا في أيديولوجية تربية الأطفال؟

كثيراً ما يلفت الناس انتباهي إلى اقتباسات من العهد الجديد تؤكد قدر الأطفال. غير أن– وياللغرابة – تقدير الأطفال تقديرًا عاليًا، والتضحية بهم، أمران لا تناقض بينهما بالنسبة للكثيرين. والواقع أن الإيمان القوي وتفتح الأطفال، كثيراً ما يغري والديهم الذين هم جوعى عاطفيًا لأن يسيئوا معاملة أطفالهم بقسوة شديدة واستغلال أشد. ألم يكن يسوع نفسه طفلًا محبوباً وبشكل خاص؟ وعلى الرغم من ذلك، فقد تم التضحية به. والواقع، أني لا أعرف دينًا يمنع ويدين ممارسة سوء معاملة الأطفال. أما احترام والدينا، وتفهمهم، ومحبتهم، فهذه كلها أمور يُكرز بها في كل العالم، بغض النظر عن الديانة. وعلى صعيد آخر، فإن الأطفال – وعلى سبيل المثال كما يقول لوثر – يجب أن يكونوا موضع حب إذا كانوا مطيعين، يخشون الله، أي، طالما أنهم أنكروا أنفسهم. ثم إن الوالدين لهم الحق في أن يحبهم أطفالهم ويحترموهم دون قيد أو

شرط. ولقد قال ديستوفيسكي في كتابه «الإخوة كرامازوف» إن الأب لا يستحق أن يُحب إلاّ إذا استحق ذلك! هو نفسُه، أي ديستوفيسكي، كان يعاني من الصرع؛ ذلك أنه لم يعرف وهو طفل أنه كان يلقى في طفولته معاملة شديدة القسوة، كما كان ضحية وحشية تفوق الوصف من جانب والده. وبفضل محبة أمه ومساعدتها له استطاع، أن يتجنب أن يُصبح هو نفسه قاتلاً . ولكنه لم يستطع أن يهرب من مرضه.

وقد أشرت في أحد كتبي، كيف أن المربين الأذكياء ومن ذوي العقلية الدينية مازالوا ينصحون الناس – على نحو ما سبق أن عمله لوثر منذ أربع مئة سنة مضت – باستخدام العصا في أيامنا هذي، حتى يصبح الطفل غدًا «محبوباً لدى الله». وفي كتابه الهام «Spare the Child“ أوضح فيليب جريفن كيف أن وسائل تربية الطفل السادية والمدمرة مازالت واسعة الانتشار، ولا سيما تلك التي تُخفى تحت عباءة التدين. وهذا ينطبق، ليس فقط على تربية الأطفال المسيحية. ذلك أن هناك مئة مليون امرأة مسلمة في أيامنا هذه، بُترت أعضاؤهن التناسلية منذ طفولتهن. ومن أجل العقيدة، فملايين من أطفال اليهود والعرب يخضعون للختان، سواء في مرحلة الطفولة أو في مرحلة لاحقة. ومثل هذه القسوة ما كان لها أن تحدث سوى نتيجة الإنكار التام لحساسية الطفل. لكن من ذا الذي يستطيع أن يقول اليوم بجدية إن الطفل لا يشعر، وفي الهند مثلاً، تعرض ملايين الأطفال للاغتصاب

«كعروسات» باسم عقيدة الزواج الدينية التي تم اعتمادها رسميًا. وللأسف، كثيرٌ من الطقوس التي يتغاضى عنها الدين ما هي سوى إساءة معاملة قاسية وسادية للأطفال، نراها كثيراً جدًّا في تشابهٍ تام مع ما جاء بأعظم اللوحات التي عبَّرت عن ذلك في تاريخ الفن. ورغم ذلك كلِّه، لم يُبدِ أحد دهشته إزاء هذا الأمر. لقد نشأنا بحيث لا نشعر. وبرغم ذلك، فإن أمورًا كثيرة تتغير لمجرد أن يبدأ المرء في الشعور من تلقاء نفسه!

اعتقد بعض النقاد الذين ينتمون إلى ما يُطلق عليها «حركة الطفل الداخلي» أن التركيز على الطفولة يُعد نوعًا من الشفقة على الذات، بل أيضًا نرجسية.. فما رأيكِ في هذا الانتقاد العام؟

إني لا أمثل أية حركة؛ لذلك لا أعرف إلى أية حركة تشيرين بل ليس بمقدوري أن أتحمل مسؤولية كل ما يُروَّج له مع الأسف باسمي. وكل ما أستطيع قوله ردًّا على سؤالك هو: إن السماح للطفل الذي بداخلنا، والذي لحق بسلامته ضرر بالغ، أن يشعر ويتكلم أخيراً، والسماح له باكتشاف حقوقه واحتياجاته، فإن ذلك لا يعني سوى إعطائه القدرة على أن ينمو ويكبر. وجعل المشاعر متاحة لإدراكنا، معناه البدء في عملية نمو، وتحمُّل مسؤولية، وبدء عملية إدراك، ولا يمكن لهذه العملية أن تتحقق إلاّ إذا فحصنا والدينا والمجتمع ككل، وشرع الشخص الذي كان أعمى بالنسبة للقسوة التي عومل بها في أن يراها. وإني لم أقابل إطلاقًا أي شخص لم تكن هذه العملية فيه قد صاحبها تعاطف حقيقي مع

الآخرين والاهتمام بهم، كما لم أقابل أي شخص لا يريد مساعدة الآخرين بأن يوصل إليهم المعرفة التي حصل عليها. ومن الطبيعي أن الإنسان لا يستطيع مساعدة إلاّ الذي يريد مساعدة نفسه.

وبحسب علمي، فهذا كله وعلى وجه الدقة، نقيض للنرجسية؛ فالنرجسيُّ شديد «الوله» بذاته، ولن يجرأ على مخاطرة قيامه برحلة إنكار للذات. وإيقاظ إحساسنا بالأشياء التي تُعمل لنا كأطفال يُمكّننا – ولأول مرة – من ملاحظة ما عُمل ومازال يُعمل للآخرين. وحساسية المرء لمصيره تُعد حالة – وحالة ضرورية تمامًا – من قدرتنا على أن نحب. أما الذين يستخفون بالمعاملة السيئة التي يُعاملون بها، والذين يفتخرون بقدرتهم على كتمان مشاعرهم، لابد لهم في النهاية من أن يُمرروا خبرتهم لأطفالهم أو للآخرين، بغض النظر عَمَّا يقولونه، أو يكتبونه، أو يعتقدونه. والناس الذين يستطيعون أن يشعروا بما حدث لهم، فإنهم على العكس من ذلك، لا يخاطرون بإساءة معاملة الآخرين.

إني، في الانتقاد الذي ذكرته، أسمع صوت الطفل الخاضع الذي لا يُسمح له بأن يرى، ويشعر، ويحزن على سلوك والديه الظالم، وعوضًا عن ذلك، كان عليّ أن أتعلم مبكرًا أن أعتبر هذا كله على أنه «شفقة بالذات» وأحتقره. ولكن، لماذا لا نعاني من الآلام التي تلحق بنا؟ وأي غرض يخدمه هذا؟ أليس هذا انحرافًا صادمًا بالغ الخطورة في النزعات البشرية الطبيعية؟ وقد وُلدنا في العالم ككائنات تشعر. لذا فالمشاعر والعواطف ومن ثَمَّ التعاطف، كلّها

بالتبعية أمورٌ ضرورية لنا لنكتشف وضعنا في العالم. أليس هو أمر سيئ بما يكفي لأن تُسلب منا قدرتنا على الشعور، واتجاهنا في الحياة، وذلك بضربنا وإذلالنا؟ وعندما يؤيد ما يُطلق عليهم أخصائيون هذا الانحراف على أنه حل، ويروجون لـ«شجاعة التأديب» يجب أن يتم كشفهم على حقيقتهم. إنهم القادة العميان الذين يقودون عمياناً. لقد كان هتلر يفتخر بأن في استطاعته أن يحصي الاثنتين والثلاثين جلدة التي عاقبه والده بها دون أن يشعر بشيء. وقد أدلى رودلف هيس، وأدولف إيخمان بتأكيدات يفتخرون فيها بأمور مماثلة. أما الذي أدى إليه هذا فهو معروف للجميع، على الرغم من أن العلاقات لم تُفهم إطلاقًا على نحو صحيح.

قد يقول بعض الناس إنك تميلين إلى رؤية العائلة في عزلة، لم تتأثر نسبيًّا بالنواحي الاقتصادية، والثقافة والتاريخ. كيف تردين على هذا الانتقاد؟

هذا هو بالضبط ما يشغلني أكثر من أي شيء آخر. وفي الثقافات المختلفة جدًّا، وفي أزمنة مختلفة جدًّا، وبتأثير ديانات مختلفة جدًّا، أجد نفس الشيء، إساءة معاملة الأطفال على نطاق واسع، يصاحبها كبت وإنكار. ولا يمكن إرجاع هذه الظاهرة إلى طبقة معينة، ولا إلى نظام اقتصادي معين. ويمكن للأغنياء أن يكونوا ممن يسيئون معاملة الأطفال، كما يمكن لهم أن يكونوا آباء محبين. ونفس الشيء ينطبق على الفقراء. وثمة شيء واحد مؤكد،

وهو أن الذين كانوا يُعاملون باحترام في طفولتهم، فإنهم بدورهم يحترمون أطفالهم في المستقبل. وهذا – على أية حال – هو أكثر الأشياء طبيعية في العالم. أما سبب إساءة معاملة الأطفال، مرده فقط في كبت المرء اختباره وإنكاره، وهذا ما تظهره بشكل كاف السير الذاتية للطغاة. ولقد قيل لي إن هناك ثقافات لا تُساء فيها معاملة الأطفال، كما أنه – وهذا أمر بارز – لا تُشن فيها الحروب. ولكن، لا تتوفر لديّ معلومات حقيقية عن هذا. فإذا سمعت عن مثل هذا المجتمع، سأكون شاكرةً لك لو تمدُني بمزيدٍ من التفاصيل عن هذا الأمر.

18

العنف يقتل المحبة: الصفع، الوصية الرابعة، وكبت المشاعر الحقيقية

لقاء تم في يونيو، 2005

«لقد أثبتَ أن الوصية الرابعة («أكرم أباك وأمك») وصية ضارة بالحياة العاطفية السليمة للطفل. وهذا الكلام سيكون بمثابة صدمة شديدة لكثيرين. فكيف اكتشفتَ أن الوظيفة الوحيدة «لهذه الوصية» هي في الواقع استغلال للطفل وإخضاعه»؟!

ليست الوصية ضارة بالطفل، لكنها في وقتٍ لاحق بالبالغين. فجميع الأطفال يحبون والديهم، وليسوا في حاجة إلى وصية تطلب

منهم القيام بذلك. ولكن عندما نصبح بالغين وندرك أن محبتنا قد استُغلت، وأننا قد عوملنا معاملة مؤذية، يجب أن نكون قادرين على اختبار مشاعرنا الحقيقية، ومن بينها الغضب وألّا نجبر على إكرام والدين كانا قاسيين علينا. وغالبية الناس يخافون من مشاعرهم «السلبية» تجاه والديهم، وعلى ذلك ينفسون عنها في معاملتهم أطفالهم، وبهذه الطريقة يعطون استمرارية دائمة لدائرة العنف. وهنا أرى النتيجة المدمرة للوصية الرابعة. وبالنظر إلى أنه لا توجد بعد وصية أو ناموس يمنع الوالدين من تفريغ غضبهم المكبوت في أطفالهم، بل إن أكثر السلوك عنفًا من قبل الوالدين يمكن مع ذلك وصفه بأنه «تربية».

بل إنك ذهبت إلى حد تأكيد أن الوصية الرابعة تسبب أمراضًا بدنية. كيف تفسرين هذه العلاقة؟

إن كبت العواطف والمشاعر الحقيقية هي التي تجعلنا مرضى. أما سبب كتماننا لمشاعرنا الحقيقية فهو الخوف. ثم إن خوف الطفل – دون وعي منه – من والديه العنيفين يمكن أن يلازمنا طيلة حياتنا، إذا رفضنا مواجهته بالبقاء في حالة الإنكار.

نحن نأخذه أمرًا مسلمًا به أن الوالدين «يحبون» أطفالهم. ومما يُؤسف له أن هذا لا يخرج عن أن يكون أسطورة. هل المحبة التي يستخدم فيها الصفع، ويُطلق عليه تربية، يمكن اعتبارها كذلك؟

نحن كوالدين، علينا أن نعرف أن التربية المتسمة بالعنف، بأي شكل من الأشكال، ومهما كانت حسنة النية، سوف تقتل المحبة.

لماذا يُعد الصفع دومًا أسلوبًا خاطئًا؟

الصفع يُعد دائمًا إساءة استخدام للقوة. وهو أمر مُذِّل يُولد الخوف. وحالة الخوف تعلم الأطفال أن يفقدوا الثقة في الآخرين ويكتمون مشاعرهم الحقيقية. علاوة على ذلك، يتعلمون من والديهم أن العنف هو الطريق الصحيح لحل النزاعات، وأنهم هم أنفسهم أردياء وغير جديرين ولذلك يستحقون التأديب والعقاب. وسرعان ما ينسى هؤلاء الأطفال السبب في أنهم كانوا يُصفعون. وهم يخضعون بسرعة، ولكن في وقت لاحق من حياتهم سيفعلون نفس الشيء مع من هم أضعف منهم. وإننا إذ نصفع الأطفال، فإننا بذلك نعلمهم العنف. وقد تعلمت أجسام الأطفال درس العنف من والديهم وذلك على مدى فترة طويلة، ولا نستطيع أن نتوقع منهم أن ينسوا فجأة هذا الدرس عندما يتم الوعظ لهم عن القيم الدينية، التي لا تفهمها أجسادهم على أية حال. وبدلًا من ذلك، تحتفظ أجسامهم بذاكرة أنهم كانوا يُصفعون.

تُرتكب كثير من الأعمال البغيضة باسم المحبة الأبوية. كيف تعرِّفين المحبة الأبوية الحقيقية؟

إني أحب أطفالي إذا استطعت أن أحترمهم وأحترم كافة مشاعرهم واحتياجاتهم، وأحاول أن أسدد هذه الاحتياجات

بأفضل ما أستطيع. وإذا لم أنظر إليهم كأشخاص لهم حقوق مقدسة مثل حقوقي، بل اعتبرتهم أشياء يجب إصلاحها، فإن هذه لن تكون محبة.

أنتِ تتحدثين عن أن التعرض لموضوع إساءة معاملة الأطفال في ثقافتنا أمر ممنوع. فما الذي أوصله لهذا المنع؟ وما الذي يحتاجه الأمر للتغيير؟

هذا الموضوع ممنوع؛ لأن معظمنا صُفع وهو في مرحلة الطفولة؛ فلا نريد البتة أن نتذكر ذلك. ولقد تعلمنا كأطفالٍ أن لا ضررَ من الصفع إطلاقًا. فكان مفروضًا علينا، بطريقةٍ أو أخرى، أن نُصدق تلك الكذبة كي نعيش! أما الآن، فإننا كبالغين، لا نريد أن نعرف الحق، أو نعترف أن الصفع في الحقيقة مؤذٍ. والمثير في الأمر هو أن الناس يتصرفون بعدوانية عندما تقول: «لا تصفع طفلك»، بل يُصبحون أكثر عدوانيةً لو قلتَ لأحدهم مثلًا «أنتَ نفسك صُفعت وعُذّبت لما كنتَ طفلًا، بل أُرغمت أن تُنكر آلامك كي تعيش»، بل يُفضلون، وفي غرابةٍ تُثير الشفقة عليهم، أن يقتلوا أنفسهم مراتٍ على ألا يعترفوا بالحقيقة ويشعروا بألم نتيجة ما تعرضوا إليه من إذلال وحرمان من المحبة عندما كانوا يُصفعون من شخص عمره خمسة أضعاف عمرهم؛ فردود الأفعال العدوانية تلك أمر مفهوم. تخيل ما ستشعر به لو خرجتَ إلى الشارع وصفعك شخص أكبر عمرًا منك بسنواتٍ خمس، وأنت لا تعرف سببًا لذلك! ثم أن الأطفال لا يمكنهم تحمل هذه الحقيقة، وليس أمامهم

من خيار سوى أن يكتموها. ولكن البالغين يستطيعون مواجهتها. ونحن كأشخاص بالغين لا نعاني من هذه الوحدة. وبمقدورنا البحث عن شهود، ولدينا وعي لم يكن متوفرًا لنا في طفولتنا.

أنت تقولين إن الكراهية أفضل من تبجيل والدين يسيئون لأطفالهم؛ لأن في هذا دلالة على حيويتنا.. وفيما يتعلق بوالديهم، نجد كثيرين وقعوا أسرى في شباك سلسلة من خداع النفس، ويبجلونهم! كيف لنا إذن أن نوجِّه الكراهية والغضب تجاه من يستحقونها، لا إلى أنفسنا أو إلى والدينا؟

بمقدورنا أن نحاول أن نُصبح أمناء من الناحية العاطفية مع أنفسنا، وأن نجد الشجاعة لمواجهة حقيقة طفولتنا. ومما يؤسف له، أنه لا يُوجد أُناس كثيرون يريدون أن يعرفوا حقَّ ما حدث لهم في سني عمرهم الأولى. ولكن يبدو أن عدوهم أخذ في الزيادة. ومنذ بضع سنوات مضت ابتكرنا منتديات بلغات مختلفة على شبكة الانترنت. وقد أثبت هذا نفعه لكثيرين. ثم إن البالغين الذين أُسيئت معاملتهم كأطفال والذين يريدون أن يعرفوا بدقة أكثر ما حدث لهم، وما هو شعورهم حقًّا تجاه ذلك، بوسعهم المشاركة بذكرياتهم مع ناجين آخرين في بيئة آمنة ويتصلون تدريجيًا مع قصصهم الحقيقية. وبفضل مشاعر المتعاطفين، فإنهم يحققون وضوحًا عاطفيًّا أعظم من شأنه أن يساعدهم على تغيير الطريقة التي يعاملون بها أطفالهم. ثم إنهم بالطبع يصبحون أكثر أمانة مع

شركاء حياتهم ومع أنفسهم ما أن يتكون لديهم فهم أكثر وضوحًا لأسباب هذه المشاعر الحقيقية، والتي كانوا يكتمونها.

من بين الحقائق السيكولوجية الجوهرية أن يظلَّ الأشخاص الذين عانوا حرمانًا عاطفيًّا في طفولتهم يأملون طيلة حياتهم أن ينالوا المحبة التي حُرموا منها.. فلماذا صعبٌ علينا للغاية قبول حقيقة أن لا أهمية لنا عِند أحد بل تعدى الأمر مداه ليكون الانتحار دونه ذلك؟!

نعم، إنك محقة تمامًا في ذلك. فالبعض يفضلون الانتحار أو أن يقبلوا عن طيب خاطر مرضًا مزمنًا. ويفضل آخرون أن يُظهروا ما تعلموه كأطفال (عنف، قسوة، انحراف) بأن يصبحوا طغاة، أو سفاحين بدلًا من الاعتراف بحرمانهم الذي عانوه في طفولتهم. وكلما زاد حرمانهم وسوء معاملتهم في طفولتهم، زاد بقاؤهم ملتصقين بوالديهم، ينتظرون منهم أن يتغيروا. ويبدو وأنهم أيضًا يظلون غارقين في الخوف الذي تملكهم منذ طفولتهم. وهذا الخوف الذي يربض في ذهن طفل تعرض للتعذيب يجعل أية نوعية من التمرد أمرًا مستبعدًا، حتى وإن كان الوالدان قد توفيا.

فيما كنا نتناول الموضوع، كانت سلوفانيا الأعلى شهرةً في معدلات الانتحار. كيف تعالجين هذه المشكلة؟

الانتحار – مثل الاكتئاب – يأتي دائمًا نتيجة إنكار الألم في الطفولة. ولقد كتبت مقالة عن الاكتئاب (انظر الفصل الأول، «الاكتئاب: خداع النفس القهري» في هذا المجلد). وهناك أشرت

إلى أمثلة كثيرة لنجوم ناجحة جدًّا، مثل داليدا، المغنية المصرية الشهيرة، والذين حققوا كل شيء يرغبونه، وكانوا محط الإعجاب، والشهرة الواسعة. ولكنهم في وقت لاحق من حياتهم وقعوا فريسة الاكتئاب، وكثيرون منهم كان الانتحار مصيرهم. وفي كافة هذه الحالات، لم يكن الحاضر هو الذي جعلهم يعانون، بل إنكارهم المحنة التي عانوها في طفولتهم والتي جعلتهم يشعرون بأنهم بؤساء؛ لأنهم لم يعترفوا إطلاقًا وعن وعي منهم بالسبب الحقيقي. لقد تُرك الجسد وحيدًا مع معرفته.

كيف نشأت الفضائل والنواحي الأخلاقية بحسب ظنك؟ ولماذا يتمسك شخص بالنواحي الأخلاقية بينما الآخر ينحو نحو الفساد؟

لا يتأتى هذا إطلاقًا نتيجة الوعظ، وما من أحد يُولد شريرًا. وإنه من السُّخف الاعتقاد –كما فعل أناس في العصور الوسطى– أنه بوسع الشيطان أن يمس طفلًا شريرًا في العائلة، وأن الطريقة الوحيدة لتحويله إلى شخص مهذب هو ضربه ضربًا مبرحًا. والطفل الذي لحقه التعذيب سيصبح مُعذِّبًا لغيره عندما يكبر، وبكل يقين سيتحول إلى أب قاس، أو أم قاسية ما لم يكن من حظه أن يقابل «شاهدًا مناسبًا»، وهو شخص يمكن للطفل أن يشعر معه بأمان، ومحبة وحماية واحترام. ونتعلم من هذه التجارب ماذا يمكن أن تكون عليه المحبة. وعندئذٍ لن يصبح هذا الطفل طاغية، بل سيكون قادرًا على احترام الآخرين ويتعاطف معهم. والأمر المثير

هو أنه في طفولة كافة الطغاة الذين درست حياتهم، لم أجد دليلًا على وجود «شاهد نافع» واحد. وهكذا، لم يكن هناك خيار أمام الطفل سوى أن يمجد العنف الذي كان ضحية له.

تُعلِّمنا التربية الدينية أن نغفر للمسيئين إلينا. فهل ينبغي حقًّا أن نغفر لهم؟ وهل يسيرٌ علينا عمل ذلك؟

إنه أمر مفهوم أن نرغب دومًا في المسامحة من واقع أن هذا لزامًا علينا؛ كي ننسى وألاّ نشعر بالألم. ولكن هذا لم ينجح إطلاقًا على المدى البعيد. وسرعان ما يتبين إن آجلًا أم عاجلًا أن هذا الطريق لن يوصلنا إلى أي مكان. لننظر إلى الأمثلة الكثيرة للاعتداءات الجنسية التي ارتكبها ممثلوا الكنيسة. لقد غفروا لوالديهم اعتداءاتهم الجنسية، وغير ذلك من إساءات أخرى في استخدام القوة. ولكن ما الذي يعمله الكثيرون منهم؟ إنهم يكررون «خطايا» والديهم، وقد كان هذا بالذات لأنهم غفروا لهم. وإذا كان باستطاعتهم إدانة أعمال والديهم وعن وعي، فلن يشعروا بوازع يحثهم على محاكاتهم ومضايقة الأطفال وإرباكهم وذلك بإجبارهم على الصمت، كما لو أن هذا كان أكثر شيء عادي في العالم، وأنه لا يشكل جريمة، وهذا مجرد خداع للذات. ويمكن للديانة أن يكون لها تأثير هائل على أذهاننا وإجبارنا على نوعيات كثيرة من خداع الذات. ولكن، ليس لها أدنى تأثير على أجسامنا، التي تعرف عواطفنا الحقيقية تمام المعرفة ونصر على أنه علينا احترامها.

درجتُ دائمًا على التعاطف مع الأطفال، ولكن لم أفعل ذلك إطلاقًا بالنسبة لطاغية من البالغين. وهنا، أجد دائمًا أن هذا يُساء فهمه، ولا سيما في وصفي لطفولة أدولف هتلر. ذلك أن بعض القراء (القارئات) لم يفهموا مدى ما كنت أستطيع أن أشعر به نحو أدولف الصغير، ولكني لم أتعاطف إطلاقًا مع هتلر الرجل، الذي أصبح وحشًا، وهذا مرده – وعلى وجه الدقة – أنه أنكر الآلام التي كان يعانيها نتيجة ما تعرض له من إذلال شديد على يد والده. أما كطفل فمن الطبيعي أنه لم يكن بمقدور الطفل أدولف هتلر الدفاع عن كرامته. ولكن أيضًا، ظل خاضعًا في مرحلة البلوغ. لقد كان يخاف أباه ويحترمه طيلة حياته، كما كان يعاني ليلًا من نوبات ذعر كانت تنتابه، أما كراهيته الهائلة فكانت موجهة نحو كل اليهود وأنصاف اليهود.

إن أكبر المناصرين لوالديهم هم الذين عانوا أسوأ حرمان عاطفي على أيديهم. وهناك آلية في غاية القسوة تعمل هنا، وقد تولد عنها رؤية للحياة في غاية التشاؤم إذن. أهناك أمل لأولئك الذين لحق بهم أذى بالغ بهذه الطريقة؟

لا أعتقد أن وجهة نظري تدعو إلى التشاؤم. وعلى النقيض من ذلك، أعتقد أنه إذا استطعنا أن نفهم كيف تعمل دائرة العنف، فإن بمقدورنا أن نشارك الآخرين معرفتنا ونتعاون لوضع نهاية لها.

لكننا، إذا اعتقدنا أن الناس يُولدون وبهم جينات تجعلهم ينزعون إلى العنف، فإننا لن نستطيع تغيير شيء. وعلى الرغم من أن وجهة النظر هذه بالغة التشاؤم، ويتعذر الدفاع عنها، فإن كثيرين مما يُوصفون بأنهم أشخاص أذكياء يشاركونني هذا الرأي، مفضلين تصديق الأسباب الجينية بدلًا من أن يعرفوا كيف عاملهم والديهم ويشعرون بالألم. ولكنهم وبإحساسهم بالألم، يصبح بمقدروهم تحرير أنفسهم من التكرار القسري الأعمال السيئة التي وراءها وهكذا يصبحون أشخاصًا بالغين مسؤولين. وهذا التصريح لا يُعد متشائمًا بأية حال.

هل هناك رجاء لأولئك الذين لا يجدون شاهدًا؟

يمكن لكتاب تثقيفي أن يعمل أيضًا كشاهد من نوعية ما. وكلما زاد ما نقوله وما نكتبه عن هذه المشكلة، زاد الشهود في العالم، شهود واسعو الاطلاع، بوسعهم مساعدة الأطفال، على أن يشعروا بالاحترام والأمن، ومساعدة البالغين على تحمل حقيقتهم. ولا يحفزنا الإنكار على التكرار فحسب، بل ويستغرق أيضًا قدرًا كبيرًا من الطاقة. ومن نتائج ذلك مثلًا، المضي، اضطرابات معوية، وإدمان المخدرات.

«التفكير الإيجابي» مُضر تمامًا مثل الوصايا الدينية بأن نكون متسامحين وأن نحول الخد الآخر، وأن نحب الذين يكرهوننا. هل ينبغي علينا أن نلفظ كتيبات الجيل الجديد التي تصدر تحت عنوان «مساعدة

الذات»؟

نعم، أنت على صواب. «التفكير الإيجابي»، ليس علاجًا بأي حال. إنه نوع من خداع الذات، وهروب من الحقيقة. وهذا أمر لا يمكنه أن ينجح؛ لأن الجسم يعرف بشكل أفضل. وفي مقالتي: «ما هي الكراهية؟» (انظر الفصل الرابع في هذا الكتاب) تحدثت عن هذه النقطة بتفصيل كبير.

ما هي النتائج السياسية لكتاباتك؟

إن النتائج السياسية لكتاباتي لم تُفهم بعدُ على نطاق واسع. فالناس يحبون أن يروا قسوة البشر كسرّ، ويعتبرونها أمرًا فطريًا. ثم إن بعض الأيديولوجيات تحسن التغطية على الأسباب الحقيقية للقسوة. لنتأمل ما حدث في يوغوسلافيا حين سُمح للجنود الصرب بالانتقام من الألم الذي أنكره الأطفال الذين ضُربوا في طفولتهم. فقد سمح لهم ميلوسينتش أن يعملوا ذلك، وقد كان هذا كافيًا. ولم تكن هناك أية حاجة إلى تعليمات ليكونوا قُساة القلوب، ذلك أنها كانت مختزنة في أجسامهم. ذلك أنهم ولسنوات كانوا عُرضة للقسوة كأطفال ولم يُسمح لهم إطلاقًا بأن يكون لهم ردة فعل إزاء هذا. أما الآن، فكان بوسعهم الانتقام من أناس أبرياء معتقدين أنهم كانوا يحاربون لسبب عرقي. وعلى غرار ذلك، نجد أن الملايين من الأطفال الذين ضُربوا لإخضاعهم كأطفال أصبحوا

ساديين ومنحرفين عندما أصبحوا بالغين، وفور أن سمحت لهم حكومة هتلر أن يتصرفوا بهذا الشكل.

ومنذ سنوات كثيرة مضت، وفي كتابي «For Your Own Good"، وصفت أسلوب التربية الذي فُرض على جميع أولئك الألمان الذين تبنوا أفكار هتلر المجنونة. وفي ذلك الحين، كان الناس يعتقدون أنه من الضروري ضرب الأطفال بأسرع وقت ممكن، وفور ولادتهم، حتى يصبحوا أناسًا «لطفاء». أما الآن، وبفضل زيادة الأبحاث في مجال عقل الطفل، ونحن نعرف أن تركيب المخ يعتمد على الاختبار. ونحن جميعًا نُولد في العالم بعقل لا يكون قد اكتمل بعد. والأمر يتطلب السنوات الثلاث الأولى لإكمال هذه العملية. ويتكيف هيكل العقل بالخبرة الأولى (سواء أكان الطفل ينعم بالمحبة أو تُساء معاملته). لذلك ليس ما يدعو للدهشة أن نرى الإرهاب، والحروب، بل قُل الإبادة الجماعية، في البلاد التي يُسمح فيها، كانتهاج عادي، بضرب الأطفال الصِّغار! ولهذا السبب نحن في حاجة ماسة إلى قوانين تمنع العقوبة البدنية للأطفال. وما يؤسف له، ويُثير وجعًا عميقًا بنفسي، أن هذه القوانين لا تُوجد إلاّ في عدد قليل من البلاد، في حين أن البلاد الأكبر، كالولايات المتحدة الأمريكية أبعد مما نتخيل عن مجرد التفكير في مثل هذه القوانين. وهناك يُسمح بالعقاب البدني للأطفال في المدارس وهذا في ما يصل إلى اثنتين وعشرين ولاية[20].

---

٢٠ العقاب البدني يُنفذ في إحدى وعشرين ولاية في الولايات المتحدة الأمريكية.

ومن موقع «http//nospank.net Web site“ على شبكة الأنترنت، بوسعك أن تعرف أن معظم الأمريكيين مازالوا يعتبرون أن صفع الأطفال، والضرب في المدارس من الأمور العادية تمامًا! وفيما العجب وقد كانوا يُصفعون ويُضربون في صغرهم، فلا غرابة أن نراهم الآن يصرّون أن يعاملوا أطفالهم بنفس الطريقة كحقّ مشروع مكتسب لهم. لكن يوجد رجاء أن يُحدِث هذا الموقع المهم، وغيره من المواقع المماثلة تغييراً، إن آجلًا أم عاجلًا. ثم إن الرابطة بين ما يُسمى العنف «التربوي»، والأعمال الوحشية التي تسود الحياة «السياسية» قد أصبحت واضحة جدًّا لبعض الناس، ومن ثم لا يمكن السكوت عليها إلى الأبد. وسيأتي يوم، يعرف فيه الجميع أن القسوة بين البشر ليست أمرًا فطريًّا، بل إنها تتولد، ويتم تعلمها في الطفولة.

والوصية الأولى يجب أن تكون «أكرم أطفالك حتى لا يحتاجون إلى إقامة حواجز حمائية ضد الآلام القديمة يدافعون بها عن أنفسهم ضد أعداء من الأشباح لديهم أسلحة رهيبة قادرة على تدمير العالم».

ما هو الخطأ فيما يتعلق بالممارسة الحالية للتحليل النفسي؟ ولماذا طُردتِ من جمعية ممارس التحليل النفسي؟

إني لم أُطرد من الجمعية المذكورة، بل إني تحديت فحسب أسلوبهم التوليدي في التفكير، وإنكارهم لتعذيب الأطفال. وكان

عليّ أن أعترف أخيراً أن التحليل النفسي ليس استثناء بالنسبة لهذا الموضوع. ثم إن الطريقة التي استخدم بها فرويد قصة أُوديب لها أهميتها البالغة. وهي توضح بكل جلاء أن اللوم وُجّه للطفل والميل لحماية الوالدين. ويبدو أن فرويد قد نسي أن أوديب كان في البداية ضحية لوالديه، وأنهما دفعاه إلى دور «الخاطئ». لقد طرده والداه وهو طفل صغير جدًّا. وإنه أمر يتيح استنارة كبيرة أن تقرأ القصة الحقيقية لأوديب.

أما فيما يتعلق بالممارسة الحالية للتحليل النفسي، فإني أعتقد أنه يصون حماية الوالدين بالتمسك بالعديد من القواعد مثل الحياد (بدلاً من الانحياز للطفل الضحية) بالتركيز على الأوهام (بدلاً من مواجهة حقيقة التربية القاسية).

أنت تصفين الحياة العاطفية لعدد كبير من أبرز كُتاب العصر الحديث. فمن الذي تذكرينه كشخص تغلب بنجاح على النزاع الخاص بمحبة الأطفال على عكس والديه (والديها).

هذا سؤال غاية في الأهمية لم يسبق أن طرحه أحد عليّ. لقد بحثت لمدة طويلة، لكني لم أستطع أن أجد ولو كاتبًا شهيراً واحدًا واحد لا يعتقد أنه يجب علينا أخيراً أن نغفر لوالدينا. وعلى الرغم من أنهم يرون قسوة تربيتهم، إلاّ أنهم يشعرون بالذنب لرؤيتهم لها. وكان فرانز كافكا من أكثر الكتبة شجاعة عن هذا الموضوع، غير أنه في ذلك الحين لم يستطع أحد أن يتبنى معرفته. ولذلك شعر بالذنب وتوفي وكان لايزال شاباً، مثل بروست، ريمبود، شيللر،

تشيكون، نيتشه، وكثيرون غيرهم ممن بدأوا يفهمون الحقيقة، ولكنها كانت تخيفهم. ولماذا يُعد أمرًا في غاية الصعوبة أن نحمل حقيقة أننا تعرضنا لسوء معاملة في طفولتنا؟ ولماذا نفضل أن نلوم أنفسنا؟ لأن لومنا لأنفسنا يحمينا من الألم. وأعتقد أن أسوأ ألم لابد أن نجتازه لكي نصبح أمناء عاطفيًّا هو ألم الاعتراف بأننا لم نكن إطلاقًا موضع محبة في الوقت الذي كنا فيه في أشد الحاجة إلى ذلك. من السهل أن نقول هذا، غير أن صعبًا أن نشعر به ونقبله، ونستأصل التوقع بأن يومًا سيأتي يتغير فيه والداي ويحبانني. ولكن على العكس من الأطفال، يمكن للبالغين أن يتخلصوا من هذا الوهم، وذلك من أجل صالح صحتهم وأطفالهم. وأولئك الذين يريدون أن يعرفوا حقيقتهم فعلاً، قادرون على القيام بهذا الأمر ذاته. وإني أعتقد أن هؤلاء الأفراد سوف يغيرون العالم. وقد لا يكونون «أبطالاً»، وقد يكونون أناسًا يفتقرون تمامًا إلى الجرأة، غير أن لا شك في أن أمانتهم العاطفية ستكون قادرة عند نقطة ما على هدم جِداران الجهل، والإنكار، والعنف. والألم الناجم عن عدم كونهم محبوبين ما هو إلاّ شعور: والشعور لا يكون على الإطلاق مدمرًا حين يُوجَّه للشخص الذي كان سببًا في الألم الذي يتضمنه هذا الشعور. عندئذٍ حتى الكراهية لن تكون مدمرة، طالما أنه كان واعيًا، ولم يتم التخلص منه. لكنه قد يكون مدمرًا جدًّا، بل وفي غاية الخطورة لنفسه (نفسها) وللآخرين. فإذا تم إنكاره وُجِّه نحو أكباش فداء.

19

محاربة الإنكار

(لقاء تم في يوليو، 2005)

يمكن للأساطير وقصص الجن أن تعرفنا الكثير جدًّا عن ثقافتنا وفهمنا للعالم. ومن أشهر هذه القصص قصة «Little Red Riding Hood». ومن بين آلاف القصص الفلكلورية الأخرى، فإن لهذه القصة بالذات شعبية لا يمكن تصورها. فما الذي تُخبرنا به من خلال ثقافتنا عن موقفنا من أطفالنا؟

إنها تقول لنا إنها ممارسة عادية جدًّا أن نُضحي بالأطفال ونجعلهم ضحايا لمواقف الوالدين. فالأم ترسل طفلتها إلى جدتها لوحدها غير عابئة بالأخطار الرابضة في الغابة (الذئب).

إني دائمًا أُصاب بصدمة نتيجة التفسير «الرسمي» أن والدة ريد رايدنغ هود كانت حسنة النية وتعتني بطفلتها. وقد أرسلت طفلتها الصغيرة إلى غابة خطيرة، وفسَّرت ذلك بقولها إنها مهمة «محترمة»

«وعلى أية حال فإن الجدّة المسكينة كانت مريضة». وإني أعتبر أن هذه الأم قاسية، وشريرة بل ومنحرفة. هل توافقيني على ذلك؟

نعم، إني أوافقك الرأي؛ لأنه كان يتعين عليها أن تعرف أن بالغابة ذئاب. وعلى أية حال، فإنها تقول لابنتها ألاّ تنحرف عن الطريق. وعلى الرغم من ذلك، فإنها لم تهيئ طفلتها بالنسبة لمواجهة الأخطار الكامنة هناك؛ لأنها تنكرها. وكان من نتيجة ذلك أن وثقت الطفلة في الذئب، وأخبرته أين تعيش جدتها، وحتى حين رأت بعد ذلك الذئب في فراش جدتها، تحدثت إليه كما لو كان جدتها. لقد كانت قد تبنت بالفعل موقف الإنكار الذي اتخذته والدتها. وقد شاركت بعماها وأصبحت ضحية ساذجة للذئب، ربما ترمز إلى الآباء الذين يرتكبون خطية غشيان المحارم، والذين تسلم لهم الأمهات، في كثير من الأحيان، بناتهن، ثم تحمين أباءهن كي لايتم ذكر أنهن تعرضن للاعتداء الجنسي في طفولتهن؛ ولهذا السبب عينه هم عميان عن رؤية الأخطار التي تتعرض لها بناتهن.

وكلما كنت أواجه النواحي القذرة في طفولتي، كانت محاولاتي تُقابل بالرفض، وقيل لي إن لكل شيء جوانبه الحسنة وجوانبه السيئة، ولذلك علينا النظر إلى الجانب المضيء في الحياة، واتخاذ موقف إيجابي. وفي مثل هذا الجدال حتى الإساءة والضرر يجدان مَن يُدافع عنهما. فما موقفك من هذه النوعية من النسبية؟

هذه النوعية من التفكير قد تكون ضرورية في الطفولة، إنها استراتيجية للمحافظة على البقاء. حتى لو كان للأطفال والدان

في غاية الوحشية، فإنهم لا يريدون الموت، ولذلك كان لابد وأن يصدقوا أن ما يعانوه لا يشكل الحقيقة كلها. وهناك بالطبع لحظات يبدو فيها الأب الوحشي أنه قد تغيّر. فهو يصحبك لصيد السمك وعندئذٍ يمكنك أن تشعري لوقت قصير أنك موضع محبة. وإذا استخدمك بعد ذلك كدمية أو كشيء لرغباته الجنسية، بوسعك التغلب على مخاوفك لأنك مازلتي تتذكرين جيدًا ما حدث لدى خروجك لصيد السمك أو أية مناسبات أخرى مماثلة. وبهذه الطريقة نقضي طفولتنا بسلام، ومعظم الناس يحاولون ألاّ يعيشوا إلاّ مع هذه الذكريات الحسنة وذلك بكتمان الذكريات السيئة. وإنهم في هذا يجدون مساندة في الديانات ومن جميع الفلسفات المعروفة لنا تقريبًا. ولكني أعتقد أننا كأشخاص بالغين هنا تكون لنا القدرة على التعامل بجدية مع الحقائق، وأن نعرف أننا لسنا معرضين بعد لخطر مميت إن فعلنا ذلك. وبوسعنا بذل المجهود اللازم لذلك؛ لأنه، مهما كانت الأسباب، فإن والدينا لا يمكن أن يكونوا قد أحبونا ماداموا قد قاموا بالإساءة إلينا وإلحاق الضرر بنا عدة مرات، دون مراعاة لمشاعرنا، آلامنا، ومستقبلنا. ثم إن إدراكنا لحقيقة الوضع يساعدنا على التخلص من شعورنا بالذنب، وهو شعور مدمر للذات. وبإدانتنا لأعمال والدينا نتحرر من التكرار القهري لهذه الأعمال مع أطفالنا.

برأيي الاغتصاب هو «استخدامي شخصًا» لأي شيء أريده دون أن أطلب موافقته، ودون احترام إرادته واهتماماته. وبالنسبة للأطفال، فإن القيام بذلك أمر في غاية السهولة؛ لأنهم محبون يثقون في والديهم وفي معظم البالغين، ولا يعرفون أنه تم اغتصابهم، وأن محبتهم لوالديهم قد استُغلت أسوأ استغلال. وإذا أُجبروا على تجاهل عواطفهم من البداية، هنا بصفة خاصة ربما يكونون قد نقدوا كل حساسيتهم للإشارات المنذرة. فالطفلة الصغيرة ستتبع أحد الجيران عندما يعدها بأنه سيعطيها قطعة من الشوكولاته وذلك في القبو (cellar، حجرة تخزين المؤن الخاصة به)، وعلى الرغم من أنها قد لا تشعر بارتياح تجاه هذا الأمر. ولكنها إن لم تكن قد تعلمت منذ بداية حياتها أن مشاعرها ليست لها أهمية، وأنه يجب عليها أن تطيع الكبار حتى وإن كانت لا تحب هذه الفكرة، عندئذٍ فإنها ستذهب مع ذلك الجار. ثم إنها ستتصرف مثل «ريد رايد يونج هود الصغير» الذي في القصة الخيالية. وقد تعاني في وقت لاحق في علاقتها مع الرجال طوال حياتها، إذا لم تكيف وضعها بشكل جيد مع اختبارها السابق الذي كان في القبو. وعلى الرغم من ذلك – فإنها إذا فعلت ذلك – لن تكون بعد في خطر أن تصبح ضحية للاغتصاب، أو أي نوعية أخرى من التحرش.

كم عدد الذين تعرضوا للاغتصاب في مرحلة الطفولة حسب اعتقادك؟

الأمر الأكثر صعوبة هو أن تُقدِّر عدد الذين لم يُغتصبوا. إني أعرف بالفعل أناسًا لم يُستغلوا في طفولتهم، حيث كانوا موضع حب ورعاية، وسُمح لهم أن يعيشوا في تناغم مع مشاعرهم الحقيقية. وقد رأيتهم كأطفال، وأراهم الآن قادرين على أن يُعطوا أطفالهم نفس الاحترام الذي حصلوا عليه من والديهم. ولكني لا أعرف كثيرين من أمثال هؤلاء. ومازال صفع الأطفال يُعد أمرًا لا ضرر منه ومفيد في جميع أنحاء العالم. وإني أعتقد أن ما يقرب من 90% من سكان العالم قد أُسيئت معاملتهم بهذه الطريقة وإن اختلفت درجة القسوة التي استُخدمت. وكل يوم يمكنك أن تشاهد على شاشة التلفاز ما يفعله الآن الذين تعرضوا لأبشع نوعيات الإساءة بعد أن أصبحوا كبارًا، ينكرون ما تعرضوا له من آلام، ورغم ذلك يعجبون بوالديهم ويحترمونهم رغم ما تعرضوا إليه من إساءات واستغلال. وهناك اختبار بسيط لهذا. ما عليك سوى أن تذهبي إلى جميع أنحاء العالم وتسألي أكثر الناس قسوة بأن يصفوا لك ما كان عليه آباؤهم. والإجابة التي تحصل عليها من أسوأ الطغاة غالبًا ما تأتي على النحو التالي: كان والداي رائعين.. وكانا يريدان لي ما هو أفضل، ولكن كنت طفلًا عنيدًا.

إن عمى الإنسان بالنسبة للاغتصاب لأمر يدعو للدهشة. وحتى عندما يواجهون سوء استغلالاتهم الواضحة، تراهم مازالوا يصدقون

أسطورة أنهم محبوبون ويواصلون اغتصاب أطفالهم (وأطفال أناس آخرين). وكيف «تُفتح عيونهم» وبشكل فعّال للآخر، على ما يفعلونه؟ فهل عمل هذا ممكن على أية حال؟

إني لا أستطيع منح عيون الآخرين. ذلك أنهم سرعان ما يقفلونها ثانية. إنهم لا يريدون رؤية الحقيقة — أو يخافون من رؤيتها — لأنهم يتوقعون أن يعاقبوا من والديهم، أو من الله. ولا أستطيع سوى أن أفتح عيوني أنا، وأقول ما أراه. وفي بعض الأحيان يشعر الناس بتشجيع يجعلهم يفتحون عينًا واحدًا أو حتى العينين. وعند ذلك تأخذهم الدهشة أنه لم يوقع عليهم أي عقاب، بل ويشعرون بارتياح لأنهم توقفوا عن خداع أنفسهم.

يفضل عادةً الذين تعرضوا للاغتصاب إنكار ذلك.. فهل تفسرين لي ميلهم للفوضى، واستحواذهم دومًا على ما يريدون من طعام، ناهيكِ عن قضمهم بصفة مستمرة لأظافر يديهم، غير التفكير في الانتحار، والإصابة بمرض الربو، وتناول المخدرات، أو حتى «الحاجة» المدمرة للذات الخاصة بالطعام التافه غير الصحي أو السجائر، كدليل غير غامض على الاغتصاب العاطفي أو البدني؟

نعم، بكل تأكيد. كافة هذه الأمراض أو حالات الإدمان ما هي سوى صرخات يطلقها الجسم لكي يجعل نفسه مسموعًا. وبدلا من الإنصات لهذه الصرخات ومحاولة فهمها رأى كثيرون الهروب دون توانٍ.

أنت تقولين إن الجسم حكيم ولا يمكن خداعه. والأخبار السارة هي

أننا إذا استمعنا إليه، يمكن أن نُشفى من الأعراض البدنية. لكن، ماذا لو كنا مشغولين جدًّا، وتجاهلنا احتياجاته وذكرياته، إذ نُدين دومًا أنفسنا بأن نعيش في جحيم غير مرئي، وقد أبعدنا عن عواطفنا الحقيقية، وتحتم علينا أن نعيش حياة زائفة جوفاء، لدرجة أن أصبح جسمُنا عدوًّا لنا. الخلاصة، كيف يتسنى لنا أن نكون أصدقاء لجسمنا الذي يؤوي في كثير من الأحيان حقائق بغيضة؟

أولًا ، علينا التوقف عن تجاهل الحقيقة. فما أن نجتاز واحدة أو أكثر من هذه الاختبارات، سندرك أن الحقيقة لم تقتلنا، والواقع أنها جعلتنا في النهاية نشعر بتحسن. فإن قررتَ ألّا تتناول أقراص الدواء عند إصابتك بصداع، وحاولت عِوضًا عن ذلك أن تعرف وعلى وجه الدقة متى بدأ هذا الصداع، وما حدث قبله مباشرة، قد تكون محظوظًا بما فيه الكفاية أن تعرف لماذا احتاج جسمك إلى الصداع في ذلك الوقت بالتحديد، وما الذي حدث اليوم جعلك تشعر بالتعاسة إذا أوليت جل اهتمامك بهذا الحدث. وما أن تفعل ذلك، قد تنشأ عاطفة أليمة تطلب أن يتم الشعور بها. ورغم ذلك كله، قد يظهر حلّ لمحنتك بعد انتهاء هذا الشعور. وبالنسبة لحالتك – ولدهشتك العظيمة – ستدرك أن صداعك قد اختفى دون أي علاج. وإن كان قد سبق لك واختبرت مثل هذا الاختفاء التلقائي لعارض ما، لن يكون بمقدور أحد على الإطلاق إقناعك أن صداعك يحتاج فحسب إلى قرص من الأسبرين حتى يتلاشى. ذلك أن المخدر يمنعك من أن تفهم نفسك. وهذا الفهم ضروري جدًّا لصحتك.

قالوا إن معرفة الفرق بين المشاعر والعواطف أمر ضروري لفهم آلية الإنكار.. فما سرُّ تلك الأهمية؟

إن توقفتَ عن محاولة إنكار أنك مريض، ستكون أكثر حرية من ناحية الثقة في عواطفك. ذلك أنها تعرفك بتاريخك، وفي كثير من الأحيان يكون ذلك دون وعي منك، وفي أحيان أخرى يتم ذلك من خلال الرسائل التي يبعث بها جسمك. ويمكن لعقلك أن يفهم هذه الرسائل، ومن ثم ينقل العواطف إلى المشاعر اليقظة. وإذا عرفت مشاعرك، ستتوفر لك أفضل حماية ممكنة. وإن حاربتها، ستشعر باستمرار أنك عرضة للخطر، وتخاف من الأشياء التي حدثت منذ عقود مضت، والتي هي أصلًا لم تعد تشكل بعدُ أيَّ خطر.

يعتبر البعض آليةً من آليات الحياة أن تكتم الطفلة اختبار اغتصابها كي تضمن البقاء.. كيف يمكن إذن لآليةٍ مثل هذي أن تحوِّل نفسها إلى آليةٍ تخنق الحياة؟

هذه الآلية لا تغير نفسها. إنها تظل كما هي، ولكنها لا تتكيف بعد ذلك مع الظروف الجديدة. ونحن كبالغين لسنا في حاجة إليها؛ لذلك دعنا نتخلى عنها. وإلاّ فلن يتسنى لنا الاستفادة من كوننا أشخاصًا بالغين، وسنواصل الحياة كأطفال يعتمدون على غيرهم. مثلًا إن قمتَ برحلة بالطائرة، ستحتاج إلى أن تربط حزام المقعد من أجل سلامتك، أمَّا عند مغادرتك الطائرة، وعودتك سالمًا إلى

الأرض، لن تحتاج إليه، فما من شخص سليم العقل سيُبقي نفسه لحظةً مربوطًا فيه. إلا أن هذا عين ما يفعله غالبية الناس، يسيرون على الأرض ومازالوا يرتدون ما كان يحفظ حياتهم في الجد. وهم كبالغين يتمسكون بالإنكار الذي أنقذ حياتهم في الطفولة. وما كان ضروريًّا «عندئذٍ» يكون الآن خانقًا للحياة!

أنت تستخدمين تعبير «تعليم سام»، وقد فهمتُ أنه يشير إلى نوع تسلطي من التعليم. فهل للتعليم المتسامح تأثيرات مماثلة؟

في الطبعات الإنجليزية من كتبي، تُرجمت فكرة «Schwarze Padagogik" إلى "تعليم تسلطي مسموم». وفي كتابي «For Your Own Good" شرحتُ كيف أن هذه الأساليب الخاصة بإنتاج أطفال مطيعين خانعين تقتل قدرتهم الطبيعية على التعاطف. أما التعليم المتسامح، والذي كان بعد حقبة 1968، فكانت له مضاره في نواحٍ أخرى، ولكنه ربما كان أقل تدميراً. وكثيراً ما كان يعني الإهمالً التام لحاجة الأطفال إلى الحماية والتواصل. كما أنه كان يمثل نوعية من استغلال سيئ لمحبة الأطفال من أجل أيديولوجية شخص بالغ. وكثيراً ما يؤدي هذا إلى استغلال جنسي بشع، يختفي وراء نظرية فرويد عن جنسانية الطفولة، كما أنه يعمق حالة الاضطراب في إحساس الطفل بهويته. لكني لا أعتقد أن التعليم المتسامح كان على القدر نفسه من تلك الوحشية التي يتسم بها التعليم التسلطي، الذي يؤدي في النهاية إلى ملايين من

الأشخاص الراغبين في اتباع أدولف هتلر كخدم مطيعين وتابعين موثوق فيهم.

عندما طُلب مني إعداد موجز قصير لكتابك، كتبتُ أنك ناقشت سوء استغلال الأطفال الموهوبين.. عندئذٍ قيل لي ينبغي عليكِ تجنب كلمة «اغتصاب» لأنها كلمة مسيئة للغاية، ووحشية منفرة. وقد اضطررت إلى القول إنك كنت تتحدثين عن «افتقار الوالدين إلى الفهم»، «وتجاهلهم» لأطفالهم. فما تعليقك على هذا؟

إنه أمرٌ شائع أن تُتهمي بالإساءة لو دعيتِ الأشياء بأسمائها الحقيقية، بدلاً من اللجوء إلى التعبيرات الملطفة. ولقد جرت العادة في كل مكان أن يتم تجاهل وحشية الوالدين وتشويه سمعة الذين يشجبون هذه النوعية من «التربية»؛ لأن تلك هي الطريقة التي تعلمنا أن نسلك على أساسها، وبدورنا لا نتجرأ على تغافلها، وسرعان ما ينتابنا الخوف.

كتبتِ تقولين: «المحن التي تُختزن في المخ، ويتم إنكارها من قِبل عقولنا الواعية، دائمًا ما يتم الانتقام لها من أبناء الجيل التالي». هل لكِ أن تذكرين المزيد عن هذه الآلية؟ وهل الطفل مضطر أن يُحرم من براءته وما ذلك ببساطة سوى لأنه وُلد لأبوين ينكران محنة الطفولة؟

نعم، ومما يُؤسف له أن المعجزات نادرة جدًّا. فإن قال والدان «إن الصفع لم يُلحق بي أي أذى»؛ فإنهما سيفعلان الشيء نفسه لأطفالهما دون تردد. أما إذا ابتغيا أن يُدركا أن معاملة والديهما لهما

قد شوهت حياتهما، فإنهما سيبذلان كل جهدهما لإنقاذ أطفالهما من نفس هذا المصير؛ ولذلك سيذهبان للبحث عن معلومات، ولن يرغبا في أن يظلا أسيري الإنكار والجهل.

لاحظتُ أن أناسًا كثيرين يتصرفون بحساسيةٍ لدى رؤيتهم طفلًا بريئًا لا يعاني عبء الشعور بالذنب والاغتصاب كما لو أنهم لا يستطيعون أن يتحملوا موقفًا كهذا. فتراهم يواصلون القول إن الأطفال يجب أن يتهيأوا سريعًا للتعامل مع المجتمع. وبتعبير آخر، أن يُؤخذوا بعيدًا عن والديهم، وأن يُوضعوا في مدرسة حضانة حتى يتعلموا أن «يتكيفوا» مع المجتمع. فهم يمتدحون تكيف الأطفال مع المجتمع كما لو كان أمرًا مقدسًا ونبيلًا. وإني أجد أن هذا ينجم عنه ضغط اجتماعي هائل. وفي هذا السياق، عادة ما لا يُقصد بالتكيف مع المجتمع سوى التكيف مع القسوة. فلماذا يُعد الطفل الصادق المفعم بالحيوية والثقة طفلًا لا يُحتمل بل وخاطئًا في نظرهم؟ ولماذا دائمًا ما يُشوّه مثل هذا الطفل حتى يُصبح مشابهًا لهم؟

لأن حيوية الطفل المتسم بالإبداع والخلق يمكن أن تفجر الألم المكبوت الناجم عن كونهم هم أنفسهم، أي البالغين، قد قُمعوا في طفولتهم. وتراهم خائفين من أن يشعروا بالألم؛ لذا يبذلون قصارى جهدهم لإبطال مفعول كل ما من شأنه إثارة هذا الألم. ثم إنهم وبإصرارهم على الطاعة، يقتلون حيوية أطفالهم، ويسيئون معاملتهم ومن ثمّ إلحاق الأذى بهم على غرار ما تم معهم شخصيًّا في طفولتهم. إن معظم الوالدين لا يريدون إلحاق الأذى بأطفالهم، لكنهم يفعلون ذلك تلقائيًّا بتكرار ما سبق أن تعلموه في صغرهم.

إلا أن بمقدورنا مساعدتهم على التخلي عن هذا السلوك المدمر بأن نشرح لهم السبب في أنه سلوك مدمر. وعندئذٍ فقط يستطيعون أن يفوقوا من سباتهم ويتخذوا قرارهم.

الجزء الخامس

من مفكرة إحدى الأمهات

20

من مفكرة إحدى الأمهات

(1)

لديّ اليوم شيء أحتفل به. ذلك أني لم أرَها منذ أشهر، وهي التي كانت تقول إنها لا ترغب في المجيء؛ ذلك أنها في حاجة إلى وجود مسافة بينها وبين والدتها. وفي العلاج، كانت تسترجع اختبار طفولتها، ومشاعرها في صغرها. وهذا هو سبب عدم رغبتها طيلة تلك المدة في رؤيتي. ولكنها مازالت تتصل بي تليفونيًّا بين آونة وأخرى. وعندما تفعل ذلك، يبدو لي دائمًا كما لو أنها تختبر صدق ما تقوله لها مشاعرها نحوي بعد كل هذا الحين من الفِراق، وهل لازلتُ أنا الأم القادرة على كل شيء التي تستغلها وتسيطر عليها، وسرعان ما تتخلى عنها ثانية، وتعتبرها شخصًا لا تستطيع التعاطف معه، وهل لازلتُ تلك الأم التي تُصر دومًا أنها على حق، فتُؤذي ابنتها دون أن تكون قادرة على الدفاع عن نفسها. أمّا عن مكالمتنا الهاتفية، نحن نتحدث أولًا عن الأمور التي

لا أهمية لها. وأشعر بأني واثقة تمامًا من نفسي، لأني أعرف أني تطورت على مدى الثلاثين عامًا الماضية. ولم اعد بعد المرأة الشابة غير الواثقة من نفسها، والتي فرّغت كل مخاوفها وكل ما يقلقها في طفلتها البكر. وإني أعرف أنه بمقدوري أن أحب ابنتي على النحو الذي هي عليه، طالما أني أراها كطفلتي، وليست والدتي كثيرة المطالب. وهذه غلطة مازلت أرتكبها في بعض الأحيان، على الرغم من أن ذلك الآن بشكل أقل كثيراً مما اعتدت عليه في السابق. ولكن هذه المكالمات الهاتفية مازالت تُعد مشكلة. ومهما كنا مسترخين في البداية، فإننا سرعان ما نرتد إلى إدوارنا القديمة.

لقد كانت مختلفة قبل أن تبدأ الذهاب للعلاج. وكانت بيننا عَلاقة تتسم لسنوات كثيرة بالثقة، وكنا نستطيع حقًّا تبادل الحديث. إلا أن الأمور تغيرت. فهي الآن تختبر نفسها في كثير من الأحيان على أنها طفلة صغيرة، الأمر الذي يعني أن عليّ القيام بدوري الطبيعي، ولا مفر من ذلك. وكل ما أعمله يكون خطأً. وإذا لم أكن في البيت عندما تتصل، ففي هذه أكون الأم الغائبة المهملة التي لا تستطيع الاتصال بها. وإن كنت موجودة، أكون صديقة ومهتمة، وهي تأخذ هذا ضدي؛ ذلك أنها لم تتناغم مع مشاعرها. وهي المشاعر تحدثها عن قصة أم مختلفة. ولذلك ينتابها الضيق لأن سلوكي لا يتناغم مع مشاعرها. ولكن عندما أشعر بهذا الضيق، تراني أحاول مساعدتها بالتناغم معها. وإني أعرف ما عملته لها في صغرها، وأحاول أن أعوضها عن ذلك. وأود أن أقول لها:

«أنت على صواب. وكل ما توحي إليك به مشاعرك صحيح. وإني كثيرًا ما تركتك لوحدك دون مساعدة، دون أن أدرك نتيجة ذلك بالنسبة لطفلة صغيرة. لقد مارستُ سلطتي دون أن يساورني شك فيما كنت أفعله بك. والآن، يمكنني أن أشعر كم كان الأمر أليمًا بالنسبة لي. وكذلك يمكنك أنت الآن أن تشعري وتكتشفي حقيقة طفولتك. وسيكون الأمر غريبًا إذا لم تفعلي ذلك. ولكن مما يؤلمني كثيرًا عندما تكونين فاترة لا يمكن التعامل معك. وإني لم أعد أستحق بعد هذه النوعية في المعاملة، وإني في أمس الحاجة إلى الاتصال بك. لكن رفضك، وهجري لك يخبرانني كيف اختبرتِ نفسك كطفلة، وكشخص تخليتُ عنه. لقد كنت دائمًا عطوفة ومحبة لي، وكنت تستمعين لي. وكان بمقدوري أن أفضي لك بمكنون قلبي، وقد كنت أنت متفاهمة، وكم ساعدتني. وها نحن الآن، نواجه الحقيقة بالنسبة لتلك السنوات، وهي حقيقة رهيبة حقًّا».

وهذا هو سبب تخوفي من مجيئك لزيارتي بعد كل هذا الوقت الطويل، ومنذ شهرين اتصلت بي من مكان بعيد جدًّا وقلت لي كلامًا ما كنت تستطيعين قوله إطلاقًا لو كنا معًا في حجرة واحدة. وهذا ما آلمني حقًّا. أولًا، اعتقدت أنك كنت ظالمة، ولكني حين حاولت أن أفهم هذا كله من خلال عينيك أنت، أدركت أنك على صواب. ولكني، اختبرت اتهاماتك مبدئيًّا في إطار وضع البنت الصغيرة التي كنتُها في صغري، بنت صغيرة لم تتح لها فرصة عمل

الشيء الصحيح؛ لأن الاتهامات التي وُجهت إليها، لها علاقة بحقيقة أنها كانت هناك على أي حال. وكل ما فعلته كان خطأ. ولقد اختبرتك كما لو كنت والدتي، التي رفضتني عندما وُلدت، والتي لم تكن تريدني. ولقد حاولت دون جدوى أن أكسب رضاءها، وأخيراً حولتني إلى أم مهتمة حتى تستطيع أن تظل طفلة. وقد اختبرتك كما لو كنت والدي، الذي بحث فيّ عن الدفء والرقة التي لم تستطع زوجته أن تعطيهما له، ولكن بطريقة كنت غير قادرة بالمرة عن التعامل معها. وقد شعرت بعدم كفايتي لطلبات والديَّ كليهما، وأخيراً، بدأت أبذل جَهدًا خارقًا لا نهاية له كي أرقى إلى مستوى توقعاتهما دون الدفاع عن نفسي. ولقد كنت أنت والوحيدة التي دافعت عن نفسي ضد توقعاتها، ولكنك لم تكوني سوى طفلة صغيرة. وفي ذلك الحين لم أستطع أن أرى كيف أن الأمر كان سخيفًا. ولقد أدركت الآن، وأشعر أنك لو كنت اليوم طفلة، لتصرفت معك بشكل مختلف. ولكنك امرأة بالغة، وفي كل مرة كنا نتقابل معًا، كنت تواجهيني بتاريخك. وهذا ما جعلني أشعر بنفس الطريقة التي كنت أشعر بها تجاه والدي – أُجبرت على القيام بدور نيابي، ولم يُسمح لي إطلاقًا أن أكون الشخص الذي أنا هو حقيقة، ودائمًا يجعلانني الشيء الذي يحتاجون إليه؛ ولذلك كانا بشكل ثابت يتعاملان مع الدور الذي فرضاه عليّ ولكنهما لم يتعاملا معي أنا إطلاقًا.

إني جالسة هنا أكتب هذا لأني لم أكن أريد لأول لقاء لنا بعد كل هذا الوقت أن يكون كئيبًا بعبء ماض. وسوف أحتفظ بمشاعري لنفسي بدلًا من أن أوكلها لك، بالطَّريقة التي عملتها في طفولتك. ولكني بينما أفعل هذا، أرى ولمرة ثانية كيف أني أُجبرت على أن أغلق على نفسه كطفلة. ولم يكن هناك أحد من الممكن أن أتوقع منه أن يفهم مشاعري؛ لذلك لم أقل شيئًا في محاولة مني لتسهيل الأمر على الآخرين. وقد بذلت كل ما أستطيع لكي أفهمها، وإني بعملي هذا كنت في خطر أن أفقد نفسي.

لقد توقفت فجأة عندما دقَّ جرس الباب. لقد جلسنا معًا لمدة خمس ساعات، وكان الأمر مختلفًا تمامًا عما توقعته. ثم إن الخوف المرعب الذي كنت أشعر به قبل وصولك قد اختفى تمامًا فور أن كنت موجودة هنا فعلًا . لقد كنت أصيلة، نشيطة، وصريحة. وكانت انتقاداتك مصدر ارتياح لي؛ لأنها وضعت الأمور ثانية في مفهومها الصحيح. لقد بدأت تدركين وطأة ما وضعته عليك. ومازال النقل على أكتافك، وأنت تبذلين كل ما تستطيعين لتحرري نفسك من هذا الثقل. ولأول مرة في حياتك تكونين غير منفتحة لآلامي؛ لذلك كنت أتأرجح بين أن أرجوك أن تعاملين برحمة، ويقيني أنك على الطريق الصحيح، وأن أدنى قدر من التنازل قد تجعلك تشعرين مثل دودة تحت ثقل ساحق لمبنى هائل. وكل ما أستطيع عمله الآن هو قبول حقيقة أنك تعيشين حياتك دون أن تعرفي ما إذا كان يومٌ سيأتي نستطيع فيه أن

يكلم كل منا الآخر بالطريقة التي اعتدنا عليها. ولعل هذا يحدث ثانية وربما أستطيع تسيير أموري دون مساعدتك. ثم إني أحاول أن أتخيل كيف تختبرينني، العبء الذي أمثله بالنسبة لك، وهو عبء تريدين التخلص منه، عبء معرفتي واختباري اللذين لم يتركا لك إلاّ مجالاً صغيراً جدًّا لتخرجي وتختبري الأمور بنفسك. وليس هذا فقط، بل ومحنتي أيضًا، والحياة التي تركتها وتوقعت منك أن تكوني بديلًا لها: أردتك أن تعوضي زواجي الفاشل، باختيار الزوج المناسب، والمخاوف التي أخفيتها لاهتمامي براحتك ولأول مرة أخبرتني أن اهتمامي بك يجلب عليك القلق، ويؤثر في قراراتك. وإن لديك شعورًا بأنك مسؤولة دائمًا بالنسبة للقرارات التي تتخذينها؛ لأني أريد ما هو أفضل بالنسبة لك، وأعرف كل شيء أفضل كثيراً مما تعرفينه.

وأي شخص يعرفني سيخبرك أن هذا كله في مخيلتك، وأن كل أمّ صبورة تدعمك في قراراتك، وتدعك تعيشين حياتك وهي سعيدة باستقلاليتك. هكذا يراني الآخرون، وكلانا يفكر بنفس الطريقة إلى وقت قريب. أما الآن، فإنك تكتشفين ما كانت عليه الأمور حقًّا، ومتى تجبرينني بما تكتشفينه. وإني أرى أنها حقيقة لأنني في الوقت ذاته أعرف - وربما أيضًا للمرة الأولى - كيف حاصرتني والدتي بقلقها، وكيف أنني - ودون وعي مني - نقلت هذا إليك بطريقة مختلفة دون أن أدرك ما أعمله. وقد كانت أمي تحبطني بالنسبة لكل الأنشطة البدنية التي كنت أتمتع بها، بما في

ذلك الرياضة، ونجحت في ذلك ببراءة بتحذيري من العواقب الوخيمة والحوادث التي قد تحدث بسهولة. وإني كطفلة أكدت في الواقع تحذيراتها، وذلك بتعرضي لعدد من الحوادث التي علمتني كيف أن تحذيراتها كان لها ما يبررها. ولكنها لم تحذرني إطلاقًا من محاولة التقدم في المدرسة؛ لأنها كانت تريدني أن أحقق في المدرسة كل شيء لم تستطع هي إطلاقًا تحقيقه. وبعد ما أخبرتني به اليوم، تولّد لديّ انطباع أنني لمْ أبتعد عن أمي بالقدر الذي كنت أريده. وفي هذا الصدد، ساعدتني المحادثات التي جرت بيننا في نواحٍ كثيرة. وفجأة، بدأت أرى والدتي بوضوح أكثر، وهناك أمور أخرى كثيرة كنت أود أن أسألك عنها. غير أني أقدِّر في الوقت نفسه أنك أنت التي تقررين إلى أي حد تريدين أن تذهبي. أنت تريدين أن تقرري متى تريدين رؤيتي، فأنت في حاجة إلى وجود فسحة من الوقت. فأنت في طريقك إلى عالم جديد من الاستقلال، وحين نتبادل الحديث على الهاتف، لا تريدين أن تضعي نفسك في موضعٍ طرح الأسئلة، وتملقين الموافقة، وتطرحين طلبات، وتجعليني أشعرك ثانية بعدم اليقين. وينبغي عليّ أن أحترم هذا، على الرغم من أنه يؤلمني. وربما هناك في أعماقي، لستُ حقًّا في حاجة إليك من الناحية الواقعية. وإني لاول مرة أبدأ في الشعور بحاجتي في محضرك. أما في السابق، فكنت أنكر محنتي. وكنت أعتقد أنني عندما أتصل بك كنت أفعل ذلك من أجل خاطرك، وإني دُفعت إلى قيامي بذلك بسبب محبتي لك واهتمامي بك، وأنك

كنت في حاجة إلى معونتي وتعاطفي. وهنا أدركت كيف يمكن للمحبة والنوايا الطيبة أن تكون خادعة في الحقيقة. غير أن لا شيء بوسعي عمله الآن في هذا الشأن. وكل ما أستطيع عمله هو ألاّ أحاول أن ألجأ إلى المراوغة حين يتحدث إلىَّ أطفالي. وإن نجحت في هذا، فإن هذا، وبشكل تلقائي، يقلل من إغراء اللجوء إلى التظاهر، سواء بالنسبة لأنفسنا، أو بالنسبة للآخرين. ومحاولة إجبار طفل على أن يكون شاكرًا من أجل إظهار محبة تخفي وراءها قلقًا واحتياجًا، فهذا أمر أبعد ما يكون عن الأمانة. إنها لعبة قمنا جميعًا بلعبها. وعندما كنا أطفالاً بيع لنا هذا الخبث على أنه ذهب خالص. ونحن كنا على استعداد لعمل أي شيء للحصول عليه، وقد أطلقنا على هذا محبة أبوية، واعتقدنا أن حياتنا كلها لن تكون كافية مقابل ذلك. أما الجانب الآخر من القناع، فلم يُكشف عنه إطلاقًا؛ لأننا لم نتجرأ أبدًا على أن نقول «لا». وهذا لا يظهر إلاّ عندما تفشل تلك المشاعر الزائفة في تأثيرها. وهذا شيء تعلمته ثانية، ولكن بطريقة جديدة ومختلفة، بعد محادثتنا اليوم.

- أنت تقولين: «إني لا أريد اهتمامك حتى وإن كان بنية حسنة. إني لا أريد معونتك حتى وإن كنت في حاجة إليها. إني إريد أن أساعد نفسي، أو أطلب مساعدة الآخرين، وعندما تتحدثين إليّ بهذه الطريقة، أشعر أني سعيدة، حتى وإن كان سلوكي دائمًا يتسم بالإخلاص. ولكني أقف هناك يغمرني شعور بأني مرفوض، لا أصلح لشيء، أو متروك. وهذا ما يجعلني أدرك أنني كثيرًا ما

خدعتك. وما كنت أسميه مساعدة لك واهتمامًا بك، لم يكن في الحقيقة سوى حاجتي إلى أن أشعر بأنه لا يمكن الاستغناء عني وأن أجعلك مرتبطة بي. أما الآن، فقد ذهبت بعيدًا عني، ولم تعد بك حاجة إليّ كما اعتدت في السابق، وإني أشعر أني مهجورة مثل طفلة اعتادت أن تعطي والديها كل شيء يحتاجان إليه، ولكنها تدرك أن محاولاتها لم تكن جيدة بما فيه الكفاية، وأن كل الجهود التي في العالم لن تدعها تحصل على المحبة التي تحتاجها. ثم إن رفضك الاستمرار في هذه اللعبة جعلني أدرك ما تضمنه الأمر من خداع. أنها تخفي العجز، وراء التظاهر بالإخلاص التام للطفل، لا يوجد سوى الرغبة في جعل ارتباطها مستمرًا وذلك بقيود لوم الذات والحرمان الأبدي.

(2)

إن الوقت متأخر جدًّا يا «نينا». كان عليك أن تزوريني ثانية، ولقد كنت أقرأ للتو ما سبق أن كتبته منذ مدة ليست طويلة جدًّا. وفيما كنت أفعل ذلك، أدركت كم هو أسهل كثيرًا أن تفعلي ذلك دون حضور شخص بالغ ما أن نحقق درجة من المسافة الداخلية وتعتمد على التحليل، على نحو ما فعلته في البداية. ولقد صُدمت من حقيقة أني بدأت بالكتابة منك بضمير الغائب، ولا أستطيع أن أعمل هذا ثانية، ومن الآن فصاعدًا سوف أكلمك مباشرة. وإني أشعر بأنك قريبة جدًّا مني لدرجة أني أود أن أحضنك كما اعتدت على ذلك سابقًا. وإني أسمع نفسي وأنا أقول: «الآن، كل شيء على

ما يُرام، أليس كذلك؟ وإنك ستأتين مع زوجك في عيد الميلاد».
وإني أشعر بحقيقة أنه يكرهني ولكني أشعر بأن اللوم لا يقع عليّ بشأن هذه الكراهية، والواقع أني لست حقًّا هدفها. ولكني سأفعل كل ما أستطيع وأتحمل أي شيء لكي أكون لطيفة معه، وأتأكد من أن عيد الميلاد سيكون ممتعًا لنا جميعًا. وربما تأتي جيسيلا وروبرت أيضًا، وفي هذه الحالة سنعود ثانية لنكون عائلة حقيقية.
ولكني أجد نفسي متوترة أمام كلمة «عائلة»؟ «سيكون كل منا لطيفًا تجاه الآخر». «وعفا الله عما سلف» كل هذه الكلمات أثارت في ذهني ذكريات قديمة وأليمة. وقد انتفض جسمي كله من فكرة كنس مشاعرنا تحت السجادة التي تقف عليها شجرة عيد الميلاد الجميلة، حيث نرنم ترانيم مبهجة، ونكتم دموعنا، ونقول لأنفسنا طوال الوقت: لنسعد هذه الأمسية فحسب، لنعمل على نجاحها، ولا يجب أن نفسدها على الآخرين وعليك، وبوسعك البكاء غدًا. كلا، إني أرفض أن الأكاذيب والتنازلات تكاد تخنقني.
فإذا احتضنتك الآن، فستكون بادرة إخلاص ومحبة فعلًا . ولكن هذه البادرة قد تكون سجنًا جديدًا بالنسبة لك. أما بالنسبة للحظة الراهنة، عليكِ أن تكوني سعيدة، وقد تشبع تلهفك القديم إلى المحبة، ولعل تعاطفك معي سيجعلك تتوقفين عن دفعي بعيدًا عنك. وهذا التعاطف قد يكون من قلب مخلص أيضًا، ولكن الموضوع برمته سيكون استغلالًا لسلطتي القديمة، وإغواء للطفل - ابنتي البالغة - والتي اضطرت إلى كتمان اتهاماتها لمدة

ثلاثين سنة، أما الآن فقد أعلنتها. إني سأتجاهل حقيقتك، وهذا ليس من المحبة في شيء. وإني أشعر بالحاجة إلى أن احتضنك، وأن أبحث عنك، وأقرع بابك، وأطوق عنقك بذراعي. وأعرف أنك ستعاملينني بلطف. وبوسعي أن أبكي بين ذراعيك، وسوف تواسينني. وإني أعرف أنك الوحيدة التي لا تُهملين دموعي. وإني أستطيع أن أحصل منك على هذا كله؛ لأنني كنت ذات مرة أهم شخص في حياتك - أي أمك. وسيكون أمرًا رائعًا جدًّا أن نتمتع بهذا، أن أشعر بالحميمية في محضر ابنتي التي كبُرت، ابنتي الذكية ذات القلب الحنون، وأنا أستمد منها القوة، وإن يكن لبضع ساعات - أن أحصل منك ما لن تضطر جيسيلا وروبرت أن يعطياه لي؛ لأنهما يمكن أن يكونا أطفالي، ولكن لم أجعلهما أبدًا في موضع أمي كما فعلت معك، يا ابنتي الكبيرة. وهذا هو السبب في أني لن أذهب وأقرع بابك؛ لأن هذا سيُعد خيانة. بل سأعيدك إلى دور الأم، وهو دور لك كل الحق في أن ترفضيه.

سوف أعمل على إثارة أوهامك، تلهفك إلى أم غير أنانية، في وقت تحررين نفسك فيه من تلك الأوهام العميقة وبدأت تعرفين الحق. ولقد كتبت هذه العبارة الأخيرة بالغريزة، ولكن لدى قراءاتي لها ثانية، أدركت أنها تتضمن كذبة. والكذب كثيراً ما يوفر أوقاتاً هادئة. وهي تنتشر في كل مكان. وهذا هو السبب في أنني كنت أجد صعوبة بالغة في أن أتبين ما هو غير صحيح في تلك العبارة. ولقد قلتِ إن السبب في عدم قيامي بزيارتك هو أن أتجنب إثارة

أوهامك. وهنا أكرر ثانية ادعّائي بأني اتخذت هذا القرار لصالحك. ولكن ربما لا يكون تفكيري لصالحك، ولكن بالرغم من ذلك سأحضر لأني أريد رؤيتك. أما المخاطرة التي ربما أتعرض لها فهي إنك قد لا ترحبين بي، بأن تلجأي إلى دور «الام - الابنة» المهمّة، كما اعتدت ذلك. وبدلاً من ذلك، ربما قد تتضايقين ويتملكك الإحباط. وفي هذه الحالة سأختبر الألم، والإذلال، والرفض. وإذا كنتُ أمينة مع نفسي حقًّا، وهذا هو بالذات ما أردت أن أتجنبه. لا أريد أن أفرض نفسي عليك، وإني في حاجة إلى التأكد من أنك حقًّا تريدينني أن آتي إليك. أما الآن، فإني أدرك كيف أنه من السهل على الأمهات الاعتقاد بأنهن مطلوبات؛ لأن الطفل الصغير لا يمكن أن يستغني عنهن. وإني أجد أنه أمر مخجل أننا الأمهات نستغل هذه الحقيقة طوال حياتنا، وأن نساء كثيرات لا تدركن أبدًا كيف أن هذا أمر مخجل.

إن مواجهة الحقيقة ليست بالأمر السهل. ولكن هل أجد الأمر أسهل أن أحتفل بعيد الميلاد بطريقة يسودها الرياء. كلا، لن أفعل ذلك. ولذلك فقد اتخذت قرارًا. قررت أن أواجه الحقيقة بشكل مباشر، مهما كان الثمن. وهذا هو البديل الوحيد. فليس بمقدوري بعد أن أهرب من الألم. وإني أعلم أن هذا لا يشكل تضحية كبيرة؛ لأن الاحتفال بعيد الميلاد في ظل ظهور المرء بمظهر يجافي الحقيقة أمر يؤلمني أيضًا، على الرغم من أن هذا الشعور كان يتسم بالمراوغة والغموض. ولذلك فإن هذا ليس قرارًا

أخلاقيًّا. إنه خيار لأقل الضررين أو الشرين. وأكبر شر صادفته في حياتي كان يتمثل دائمًا في الأوضاع التي كنت أُجبر فيها على أن أكبح نفسي وأقبل الأشياء في صمت.

قد تسألين، ولماذا عيد الميلاد المجيد؟ ما الذي لديّ من اعتراضات عند الاحتفال بأمر شيء له أهمية بالغة للجميع؟ هل أريد أن أفسد عليهم فرحهم؟ هل أشعر بغيرة لأنه لا يمكنني إطلاقًا الشعور بهذا الفرح؛ لأني كنت أقاوم دائمًا أن يُتوقع مني أن أجد متعة في تزيين البيت، وعمل الكعك، وتقديم هدايا للناس لا لسبب سوى أن الوقت الرسمي لعمل ذلك قد حان؟ لأن فرحي أمر تلقائي لا يمكن التخطيط له مقدمًا، وقدرتي على الابتكار تفارقني عندما يكون عليّ عمل الكعك وتزيين المائدة للترحيب بحماتي، التي لا تحتمل رؤيتي. ولا يمكنني التظاهر بأني عطوفة مرحة، كما أنه لا توجد لديَّ أفكار رائعة يمكن أن أنفذها بالنسبة للهدايا. ثم إني لا أشعر بفرح تجاه هدايا لست في حاجة إليها؛ ولذلك، فإني أنتوي التفكير في أن نفس هذه الحالة تكون هي نفسها بالنسبة للآخرين أيضًا. لأني أجد مشقة في إعطاء هدية لأي شخص إذا لم أكن متأكدة من أنها شيء يحتاج إليه فعلًا . وإذا أعطيت شيئًا لشخص دون أن آخذ حاجته في الاعتبار، يتملكني خوف من أن أكون قد ضايقته، سواء كان يعرف ذلك أم لا.

هل كان شعوري على العكس من ذلك عندما كنت طفلة؟ كنت في تلك الأيام أتطلع إلى الهدايا، والشموع، وأتمتع بملابس

والدي الجميلة وبالسعادة التي تبدو على وجهيهما، وأتمتع بالوضع الاستثنائي؛ لأن هناك أشياء كثيرة في هذا اليوم الوحيد وأنه لا مجال فيه للنزاع والمتاعب. ولكن هل كانت هذه الأمور حقيقية؟ ووالدي لم يعد إلى البيت وهو سكران، ولم توجه له والدتي انتقادات في ذلك اليوم. ولكن في كثير جدًّا من المناسبات كنت أشعر بالتوتر الذي كان يخيم على مائدة «الكريسماس»، وكنت أقرأ التأنيب الصامت في عيني والدتي، والتي لم تبخل بأي جهد من أجلنا - أو من أجل الطفل يسوع - حيث كانت تشرف على الوجبة الرائعة وتبدو وكأنها على وشك أن تنهار في أية لحظة نتيجة الإجهاد، على الرغم من أن الخدم هم الذين قاموا بمعظم العمل. إذا كانت قد كتمت اليوم حقًّا كل مشاعرها التي تهاجمني في مثل هذه المناسبات، فلابد وأن هذا قد كلفها جهدًا فائقًا ومن ثم كانت مجهدة بالفعل. وقد قام والدي بدور «الأب المحب»، ذي القلب الحنون، الرجل الطيب مُظهرًا سرورًا في براءة الأطفال على ضوء الشموع، والطعام الرائع، متمتعًا بالجو الجميل المتناغم إلى أقصى حد. وقد نُسيت الضربات التي سددها لأطفاله اليوم السابق، والكلمات الجارحة القاسية التي أسكت بها زوجته. وقد رددنا ترنيمة «Silent Night»، وترنيمة «God Rest Ye Merry Gentlemen»، وسوف يستشيط غضبًا إن لم يلتزم كل من هم حوله بالصمت والمرح. أما ملامح زوجته المجهدة فقد زادت توترًا إلى حد أننا نحن الأطفال كنا الأسرع في ملاحظته ذلك. ولقد

شعرنا بقدوم العاصفة وحاولنا إبعادها بترانيمنا، وقد نجحنا في ذلك إلى حد كبير. وقد بذلت والدتي جهدًا مشكورًا، وكذلك نحن - وما من أحد منا كان يريد أن يسمع صوت الباب وهو يُغلق بعنف. أما مزاج والدي الطيب، فكان بمثابة نعمة عظيمة لا يجب المخاطرة بها.

وفي معظم الحالات كنا نحن الأطفال ننجح في الامتحان. لكن لكل قاعدة استثناء. فلو حدث أن واحدًا منا لم يعد يحتمل بعدُ التوتر الذي يجاهله والدي دائمًا، وقال شيئًا استفزازيًّا، أو شرع يتصرف خارج الإطار المعهود، فإن هذا الانتهاك للقواعد سيُعاقب على الفور. هنا يزداد التوتر، ويضطر الأطفال إلى تأمل المشهد في صمت فيما يتبادل والداي الاتهامات، حيث تشكو والدتي من شعورها بالإجهاد، ويتذمر أبي من التكاليف التي تحملها ثمنًا للهدايا، ومن كافة الأعمال التي اضطر إلى القيام بها. وكافة الاجتماعات التي كانت تستمر لفترة طويلة من الليل «وهذا كله من أجلك!». وسألت والدي: بما في ذلك مصاريف الخمارة؟ إذ بحثتُ عن نقطة ضعف عِنده وهاجمتها. فالخمور، وهي ملاذه الوحيد، تعرضت للهجوم، وقد أُثير شعوره بالذنب، فرد على الهجوم. أما نحن الأطفال، فقد أرسلنا إلى فراش النوم، وانتهى الاحتفال بعيد الميلاد. وقد رقدنا هناك في الظلام، معتقدين أن الأمر ما كان سيصل إلى هذا الحد من السوء لو كان هذا اليوم يومًا عاديًّا. كان سيكون مألوفًا ويمكن التنظر به، نفس الأمور القوية تكرر ثانية. ولكننا في هذه الليلة لم نكن مستعدين لها،

وكنا بلا دفاع. وكنا نعتقد حقًّا أن هذه كانت الليلة التي يحررنا فيها الطفل يسوع والملائكة، ويؤكدون لنا أنه لن يحدث أيٌّ من الأشياء التي كنا نعاني منها في أيٍّ من الأيام الأخرى.

لقد «أدركت عندئذٍ» أن هذه الأشياء هي التي سببت كراهيتي ليوم عيد الميلاد (الكريسماس). ولست أريد أن يذكرني أحد بها، ولكني في كل مناسبة كنت أشعر بتعب والدتي، والخوف من طبع والدي السيء إذا لم تتم الأمور بحسب ما هو مخطط لها، والجهود التي يبذلها الأطفال للتأكد من أن الأمور ظلت في سلام، والحزن الذي سببته لي تلك الجهود. ولقد شعرت بأن زيف المناسبة أقوى مما كان فعلاً . ولقد شعرت بالغثيان والذنب؛ لأنه كان عيد الميلاد، ولم تكن مشاعري متناغمة مع رسالة السلام والخير التي يعلنها هذا العيد. ولقد يئست من أن أسمع الأشخاص الذين كنت أعتقد أنهم خبراء في الكرازة بضرورة محاربة الكراهية التي في داخلنا، حتى تملك المحبة والخير قلوبنا. وكيف حاول الناس الآخرون عمل ذلك؟ ولماذا لم أستطع أنا ؟ ولماذا بلغ غضبي من زوجي ذروته في يوم عيد الكريسماس، وهو احتفال اختبرته كطقس، وكقوة ضاغطة لعدم الوفاء، وإساءة استخدام مشاعري الحقيقية، وكمناسبة لابتزاز الأطفال وإشعارهم أنهم مدينون بالشكر والسلوك الحسن بمساعدة هدايا غالية الثمن ؟ وكيف نجح الآخرون، هذا ما سألته لنفسي طوال زواجي من كارل. كيف يمكنهم أن يكونوا مرحين عند الطلب ؟

ولعل الأشياء مختلفة تمامًا بالنسبة للناس الآخرين. وربما لم يختبروا أبدًا توترًا بين والديهم في عيد الميلاد، ولعله لم تكن لديهم سوى ذكريات لطف ومحبة بالنسبة لهذه المناسبة. أما بالنسبة لي، فقد كان لقصة «الميلاد» دائمًا جانب أسود: طغيان هيرودس الرهيب، العائلة التي تقضي الليلة دون سقف فوق رؤوس أفرادها، وعدم مبالاة الآخرين. ويذكرني هيرودس دائمًا كم يكون الأمر سهلاً أن نصدر حكمًا على الطفل الذي بداخلنا، وكيف يمكننا أن نعتمد على العالم لكي يساعدنا على تنفيذ تلك العقوبة، وكيف يجعلنا المجتمع نعاني من الوحدة، إن حاولنا إنقاذ الطفل البرئ الضعيف الذي في داخلنا. لقد وجدت مريم ويوسف ملاذًا لهما في مصر. أما في أيامنا هذه، فليس هناك مكان يمكننا أن نهرب إليه. ويبدو أن احتقار الحياة وكبت قوة الحياة ذاتها أصبحا من الأمور البديهية بحيث لا يُوجد أي سبب للدهشة عندما تعبِّر هذه الأمور عن نفسها بشكل أساسي في الأسلحة التي تكفي بقوتها لتدمير الحياة البشرية كلها. وخلاصة القول، إني ضمن الأقلية - وكنت كذلك دائمًا - في العائلة، مع والدي ومع كارل. وأجد نفسي وبشكل متكرر، في خطر تدمير الحيوية التي فيّ لكي أخفف من شعوري بالوحدة. ولكن هذا الأمر قد انتهى الآن. وفي وقت سابق كنت على استعداد لدفع أي ثمن مقابل الانسجام بين أفراد العائلة، والاحتفال بعيد الكريسماس بالطريقة التي يحتفل بها كافة الناس الآخرين، حيث

نقوم بتعبئة علب الهدايا الجميلة الصغيرة، وتزيين البيت، وأحلم بالامور الجميلة، وكنت اشعر بسعادة بالغة وأنا أشاهد أطفالي وهم يفتحون علب الهدايا الخاصة بهم. وكنت أعتقد بأني أم افضل مما كانت عليه أمي، وكنت أخدع نفسي بأني حققت ذروة النجاح. ولقد اقسمت على أن التزم الصمت، وقد اعاني دون أن أعرف السبب، وشيئًا فشيئًا نقدت الاتصال مع نفسي. ثم جاء مرضي الخطير، ودموعي الساخنة في المستشفى، وعلاجي، وإدراكي بأن الكذب لا يمكن أن ينقذني. والآن، ليس أمامي اي خيار. وليس بمقدوري أن الحقيقة في نفسي، وكذلك في الذين هم من حولي، الأمر الذي كنت أحب أن أعمل بسبب ما أشعر به من وحدة. ولكن زيارتك اليوم يا «نينا» قد أكدت لي اعتقادي بأن إنكار الذات لن يخرجني من هذه الوحدة، بل ومن المحتمل أن يزيدها سوءًا - ولو أن ذلك يكون بطريقة مختلفة. وإن حدث - في حضور الآخرين - أن أجبرت نفسي على أن أتجاهل الحق فلا أقوله، فإن حدة الشعور بالوحدة ستزداد. ولدي دفتر يومياتي، ولا تتوفر لي إلاّ نادرًا أوقات مثل الأمسية التي قضيتها معك اليوم يا نينا، وهي أوقات كنت أتعلم فيها أن هناك شيئًا مثل التواصل الحقيقي الذي لا ينكر في الحقيقة أود أن يجعلني سعيدة. وفيما أقول هذا، أعرّفك أنه كانت لي في العام الماضي لقاءات بين وقت وآخر من هذه النوعية، ليس مع أطفالي فحسب، بل ومع أناس آخرين كانوا يعانون من الوحدة لنفس السبب، والذين يحاولون أن يتعايشوا

مع الحقيقة؛ ولهذا السبب يمكنهم أن يتصرفوا على طبيعتهم، دون إخفاء أي شيء. فلماذا لا يكون هذا كافيًا؟

(3)

لم نحتفل بعيد الميلاد (الكريسماس) معًا. وأنت فضلت أن تقضي الإجازة مع أصحابك. قد شعرت بوحدة شديدة الوطأة، ولكني كنت سعيدة أنك تصرفت على هذا النحو.

أما اليوم، فقد تقابلنا، وأدركت كم اعتاد الأمر أن يكون أليمًا بالنسبة لي أن أجد نفسي في أوضاع زائفة بعيدًا عن الحقيقة. يذكرني هذا الإحساس بالسنوات الاولى من حياتي، التي قضيتها وحيدة مع أمي، والتي كانت تجبرني باستمرار على أن أظهر مشاعر لم أختبرها إطلاقًا؛ لأن هذا هو ما كانت هي في أشد الحاجة إليه. وبغريزة الطفلة اليتيمة التي لا تخطئ والتي أجبرت على أن تجد بديلًا حيثما استطاعت أن تجده، حاولت في وقت قصير أن تحولني إلى طفلة يقظة حساسة تستخدم كل قدرتها من ناحية الاستجابة والتعلم لكي تطبع في ذهنها وبشكل دائم كل سمات أمها، ولتسجل أقل التغييرات، وتلاحظ أصغر التلميحات التي تنم عن عدم الرضاء، ولكي تحاول تفاديها في المستقبل. وفي تلك السنوات كلها التي قضتها في ملجأ الأيتام، ربما لم تجد والدتي شخصًا واحدًا من النوعية التي شكلتني عليها. وإني لم أستجب فحسب بحساسية سيزموجرافية (مرجعية) لكافة تقلباتها العاطفية، كما أني

بذلت كل ما أملكه من جهد لكي أحميها من أية منغصات. بل والأهم من ذلك كله، كنت أتواجد معها حين تحتاج إليّ. وإن لم تكن في حاجة إليَّ، كنت لوحدي تمامًا أعاني من الوحدة. وعندئذٍ، كانت تتركني في عناية أشخاص كانوا يخيفونني، كما كانوا يختفون لساعات لإعطاء فعليات تربوية لهيئة العاملين في ملاجئ الأيتام المختلفة. ولعلها كانت تعرف تمامًا ما يحتاجه الأطفال فعلاً في هذه الملاجئ. وعلى أية حال، فقد اجتازت هي نفسها هذه الامور كلها. ولكنها ربما كانت تفتقر إلى الخيال لكي تدرك أني - ابنتها البكر - قد أكون في حاجة أيضًا. وكانت تعود دائمًا وبشكل منتظم لإرضاعي، الامر الذي استمر طوال أشهر تسعة. وكانت هذه رؤيتها للفردوس. ومما يذكر أن والدتها هي كانت قد توفيت عند ولادتها، وفي الشهور الأولى القليلة من بقائها في المستشفى، كان ممرضات عديدات تقمن بإرضاعها عن طريق زجاجة. أما ما تفعله الآن لهو أن تحولني إلى يتيمة أيضًا، نوعية معينة لليتيم، يقوم على خدمته أشخاص كثيرون مختلفين، لم أكن أعرفهم ولا أثق فيهم. وبالنسبة لإرضاعها من الثديين، توقعت من تلك اليتيمة المسكينة أن تكون شاكرة لهذا طيلة حياتها. ولم يكن إرضاعي بشكل طبيعي (من الثديين) مجرد هبة أُنعم بها عليّ. ولم تكن والدتي تحلم إطلاقًا بإهداء الوقت في مجرد أن تكون معي دون عمل شيء نافع. وكان هناك وقت لننتفع به بأفضل طريقة ممكنة، وذلك لفائدتي بالطبع. وكانت هناك من أجل التربية. وفي وقت لاحق، لمواصلة تعليمي.

وكان مرتبًا أن أحصل على أفضل شيء. وبعد ذلك بوقت كثير، وبعد أن وُلدت، قالت لي أمي إنها ستقرأ كتبها التعليمية أثناء قيامها بإرضاعي من ثديها حتى تكون تربيتي على افضل وجه ممكن. وعندما لا تكون مستغرقة في القراءة، كانت تستغل الوقت في ملاحظة سلوكي وتعليمي الأخلاق الحميدة، ألاّ أشرب بسرعة زائدة، وألاّ أكون طمّاعة، وألاّ أخبط متبرمة بيدي، وقبل هذا وذاك، التأكد من أنها في مزاج طيب. وقد أخبرتني بعد ذلك، في زهو، كيف أنها كانت طفلة رائعة السلوك. وفي ملجأ الأيتام سرعان ما تعلمت أن تؤدي المهام التي أُنيطت بها في وقت سريع جدًّا، وكانت تُمتدح بصفة خاصة لقدرتها على القيام بعملين في وقت واحد إذا لزم الأمر. وكنت في السادسة والعشرين عندما أخبرتني والدتي بهذا كله. لقد جلست هناك وأنت بين ذراعي يا «نينا»، وبإيجاز شديد، شعرت بغضب بالغ. ولكني كتمته في الحال. كيف استطعت أن أخبر هذه اليتيمة التي كانت فخورة جدًّا بإنجازاتها: «إنك ألحقت بي ضررًا كبيراً بسبب رضاعتك من ثديي، وإني لهذا أكرهك». وما كان باستطاعتي أن أكرهها. وقد شعرت بحزن من أجلها، ولم أكن أريد أن أجرح شعورها. واعتقدت أنه ربما لا تكون فقط «تربيتها الحسنة» بل اختبارها الشخصي أيضًا هو ما كانت تمرره إليّ. وفي الشهور الثلاثة الأولى من حياتها، كان يتم إطعامها في المستشفى بواسطة عدد من الممرضات المختلفات، واللواتي، دون شك، كان لديهن أشياء أخرى من المهام التي

عليهن القيام بها. فكيف تسنى لها أن تعرف أن طفلة تحتاج إلى أن ترضع من ثديي أمها كملجأ لها، وكحماية لها ضد العالم الخارجي، إلى درجة أنها تعلمت أن تثق في العالم من خلال ابتسامتها، وانتباهها، وهدوئها؟ ومن أين لوالدتي أن تعرف أهمية هذه التطمينات، مادامت لم تختبرها على الإطلاق؟ كنت في غاية الأسف من أجلها، ولكن الصمت الذي فُرض عليّ أغضبني أيضًا. وعلى ذلك لجأت إلى حل وسط. فقررت أن أطرق الموضوع على أساس نظري. وحاولت أن أشرح لأمي أهمية الرضاعة الطبيعية (من ثدي الأم) بالنسبة للطفل، ولكنها لم تُعر تفسيري أي اهتمام. وقد آلمني رد والدتي المتبلد الحس إلى درجة أن الكلمات تجهدني في حلقي. ولذلك قررت ألاّ أحاول أن أشرح لها أي شيء بعد ذلك. اما الآن، فإني أم لأطفال كبار، وأعرف هذه الناحية من الصمت من الجانب الآخر، ومازالت الفرص الضائعة للتغيير تؤلمني. ولم يكن هناك معنى في مواصلة الكلام مع والدتي، لأني كنت أشعر دائمًا أني وحيدة حتى وأنا أتكلم معها. وكان يجب أن أخاطبها حينما أكون في محنة، ولكني لم أكن بهذه المحنة بوضوح كافي. ولم يكن بمقدوري أن أخبرها بما فعلته بي، لأني في ذلك الحين لم أكن أعرف. وكل شيء حدث بعد ذلك كان عليّ أن أتحمله في صمت.

(4)

عندما تقابلنا وأخبرتني ما كنت أعنيه بالنسبة لك عندما كنت صغيرة، كنت أدرك بمزيد من الوضوح مدى البؤس الذي ساد

طفولتي. ومنذ بضع سنوات مضت حاولت أن أفضي بمشاعري إلى والدتي وأشرح لها لماذا قللتُ من زياراتي لها في الفترة التي أعقبت طلاقها من والدي. قلت لها: «أتعرفيني يا أمي، إني أعتقد في بعض الأحيان أني لم أبدأ الحياة إلاّ في السنوات القليلة الماضية. أما قبل ذلك، كنت أشعر كما لو أني كنت ميتة. هل بوسعك أن تتخيلي ذلك؟ وعندما آتي لزيارتك، يراودني هذا الإحساس ثانية؛ لأني لم أستطع أن أكون على نفس الحال الذي أنا عليه الآن. فلم تكن لديّ الحرية لأن أخبرك كيف أني أرى الأمور الآن بشكل مختلف؛ لأن كل شيء يبدو وأنه يخيفني. وكان عليّ أن أجنبك هذا، كما في طفولتي، وكان هذا يحبطني. وكنت في الواقع أجبر نفسي على المجيء لزيارتك». تخيلي يا «نينا» ما قالته ردًا على ذلك: «هذا ليس صحيحًا يا مرثا. لم أكن أريدك أن تموتي، كنت أريدك فحسب على ما درجت أن تكوني عليه فحسب». لا تضحكي يا «نينا». هذه هي حقيقتي. كيف كنت ستردين على ذلك؟ أما كنت ستتوقفين عن الكلام عند هذا الحد؟ ولكني لم أكن لأفعل ذلك بهذه السهولة، بل واصلت كلامي وقلت: «ولكن هذه هي حقيقة الأمر، فأنا لم أعد بعد بالطريقة التي اعتدت عليها. لقد قلت لك للتو إني عندما أرجع للماضي أشعر كما لو أني ميتة. وأخبرتني أنت كم كنت تتطلعين إلى ابنة يكون هذا شعورها. وما هو المفترض أن أفهمه من ذلك يا أمي؟ هل كنت تنصتين إليّ؟ هل عرفت كيف أني شعرت ببشاعة ما قلته لي الآن؟ إنه يؤكد

كل شيء اعتدت أن أشعر به دائمًا، ولكن لم أستطع أن أفسره لك. إنك لا تحبين الشخص الذي هو أنا، بل تحبين نسخة منه. إنك لم تريديني على النحو الذي كنت عليه، كنت تريدين أن تقضي على حيويتي، وقد نجحت في ذلك لمدة طويلة. أما الآن، فإنك لا تستطيعين إجباري بعد على أي شيء، ولا تقدرين أن تبتزيني. فلست مضطرة على الحضور لرؤيتك إذا كان هذا يكلفني ما لا أطيقه. ولكن عدم قيامي بذلك يؤلمني كثيراً، وربما أكثر مما تعانينه أنت». لكنها لم ترد على ذلك. كانت امرأة متقدمة في السن، ولقد شعرت بالذنب لأنها كانت تبدو في غاية الضعف. واعتقدت أنها في حاجة إلى معونتي. ولكن هذا لم يكن من شأنه سوى أنه أعادني ثانية إلى نفس الوضع الذي كنت عليه في صغري. لم أكن مضطرة إلى الذهاب لزيارتها، ولكني لم أستطع الابتعاد عن حقيقة أنها كانت في داخلي، وكانت تحسدني لأني لم أكن طفلة يتيمة لم ترضعها أمها من ثدييها. ولم يكن هناك شيء بوسعي عمله لمنعها من استخدام ذلك ضدي، وتجاهل مشاعري. أما في أيامنا هذه مازلت أحمل تلك الأم داخلي؛ لأنها استقرت هناك منذ وقت مبكر جدًّا. بمعنى أنها امتلكتني نظير اللبن الذي كانت تعطيه لي، وربما ستظل دائمًا على هذا الحال.

كان هذا بعد منتصف الليل، ومازلت أكتب لك يا «نينا». وبصفة مبدئية، فإن كل ما أريده هو أن أسجل الأمور كتابة قبل وصولك؛ حتى يمكنني أن أفهم بشكل أفضل لماذا كنتُ خائفة من

زيارتك. وقد بدأت الكتابة عن أمي، وهناك الكثير مما يجب قوله الأمر الذي يجعل من الضرورة استمراري في هذا. ويبدو الأمر وكأنني ربحتك ثانية، ولكن بطريقة مختلفة. ولم أعد في حاجة بعد إلى استغلالك، بإخبارك عن ماضي حياتي. ويمكنني أن أترك لك حريتك وفي نفس الوقت أوصل لك أفكاري. سوف أكتب لك يا «نينا»، وأتخيل الحكمة الرحيمة في عينيك وأنا أقوم بذلك. ولست على يقين من ناحية ما إذا كان هذا سيكون كافيًا دائمًا، ولكن بالنسبة للحظة الراهنة، فإن هذا الأمر يفيدني. ويمكنني أن أقول لك كل شيء. ولست في حاجة إلى أن أجنبك هذا، أو الخوف من أني ربما أستغلك. لقد كانت أمي يتيمة، ولقد جعلت مني يتيمة. ولكنها في الوقت ذاته جعلت مني «أمًّا» مهتمة لها. وأنا جعلت منك «أمًّا» لي، على الرغم من أن هذا كان آخر شيء أريده. وكان أمرًا رائعًا أن أشعر بحنانك وتفهمك وأنا أعاني وحدتي، وقد استغرقني الأمر وقتًا طويلًا لأدرك حقيقة ما كنت أعمله. وإنه لم يسعدني أنك أدركت ذلك. وأنك لم تخبريني فقط، بل رفضت بشدة الانضمام إلى اللعبة بعد الآن. وكان هذا أمرًا طيبًا بالنسبة لي أيضًا، لأني أواجه الآن بماضيّ وبطريقة مختلفة تمامًا. لقد كان شيئًا أبعدت نفسي عنه حتى أثناء تحليلي، طالما استطعت أن أجعلك أمًّا أفضل من أمي. ولكن بهذه الطريقة كدت أدمر حياتك، على الرغم مما أشعر به نحوك من حب. وإني على قناعة أن هذا حقيقي؛ لأني أشعر وبقدر كبير جدًّا من الوضوح كيف أن الاهتمام براحة والدتي كان سببًا في تآكل حياتي.

(5)

عزيزتي نينا، قلت إنك ستأتين لزيارتي هذا المساء، وإني أكتب كما لو أن حياتي معرضة للخطر. ولقد أدركت في أكثر من مناسبة أن الكتابة تساعد على تخفيف ما أشعر به من يأس. ولن أعطيك هذه اليوميات أبدًا» لقرأتِها، وهذا يذكرني بالرسام «إميل نولدي» الذي رسم «لوحات غير مرئية» أثناء حقبة النازي. ولقد بدأت أخاطبك في هذه اليومية عندما بدأ الخوف من اتّهاماتك يزداد قوة طوال الوقت.

أما في أيامنا هذه فقد تغيرت الأمور. وليس هنالك سبب خارجي يجعلني أتوقع اتّهاماتٍ منك، ولكنني مازلت خائفة، واسأل نفسي ما الذي أخافه. وللوهلة الأولى، تبدو الإجابة سهلة. ومن الطبيعي أنني لا أريد أن أواجهك بيأسي. بل أود أن تظهر الأشياء بهيجة، وأود أن أكون أمًّا من نوعية الأمهات اللواتي تريديهن دائمًا، أمًّا مهتمة وقادرة على مساندة مصيرها دون مساعدتك. وأنت لك كل الحق في أن تتوقعي هذا. وأنت منذ البداية شعرت بالأعباء التي تشغل كاهلي، وبسرعة أكثر حماسة مما كان عليه الحال بالنسبة لي، والآن لديك ما يكفيك. ولقد فهمت كل هذا، وأنه لم يسعدني إنك كنت قادرة على أن تجعلي الأمر واضحًا بالنسبة لي. ولكن، لماذا مازلت أعتقد أنه يجب عليّ أن أكون مسرورة؟

لماذا لا أستطيع أن أكون على حقيقتي؟ على أية حال، أنا لست مضطرة أن أثقل عليك بهذا الأمر. ولي الحق في أن أشعر بالحزن دون أن ألجأ إليك طلبًا لمعونتك. لكن هل فعلت هذا حقًّا؟ وفوق هذا كله، هل لديَّ القدرة على القيام بذلك؟ وللمرة الثانية تقف صورة أمي حائلًا بيننا.

لقد حلمت بها الليلة الماضية. وكان من المفترض أن أقوم بزيارتها؛ لأنها كانت في غاية المرض، ولكني واصلت تجنبها. وقد واصلت أن أكون في حجرات كانت قد تركتها للتو! وقد استغرق الأمر طويلًا لكي يجد كل منا الآخر. إلى أن أخذتني امرأة إلى حجرة وطلبت مني أن أنتظر شخصًا ما. وفي هذه الغرفة كانت والدتي جالسة على أحد الكراسي. والآن، أصبح من غير الممكن تجنب مواجهتها. نظرت إليها وبذلت كل ما في وسعي لأكون أمينة معها. وقلت: «أردت أن أزورك، ولكنني أيضًا لم أكن أريد ذلك. كنت أتجنبك، ولم أكن أرغب في رؤيتك». وعندما قلت ذلك، رأيت الضيق يرتسم على ملامحها، واحمرّ وجهها، وبدت عيناها خالية من أي تعبير. وهنا شعرت بإحساس رهيب بالذنب. شعرت كأنني قاتلة، كما لو كنت قد قتلتها فعلًا بإخبارها عن مشاعري نحوها. وعندئذٍ سمعت نفسي وأنا أقول: «كلا يا أمي، إني أردت بالطبع أن أراك، والواقع أني كنت في طريقي إليك». وفي الحال، تغيّر وجهها، وبدت فرحة، تتسم بالحيوية، والشباب، وهنا شعرت بارتياح وطمأنينة. كما شعرت نحوها بشيء يشبه المحبة والشكر. والشكر

لأنه أصبح لديّ أم مرة ثانية، ولعدم تركها وحيدة عند موتها؛ ولأنني استطعت أن أنقذ حياتها. ولقد استيقظت في منتصف الليل. وكانت الساعة قد بلغت الرابعة وكنت في غاية التعب، ولكني لم أستطع العودة إلى النوم. لقد أنقذت حياة والدتي، ولكن ماذا كان الثمن؟ للمرة الثانية أنكرت نفسيَ، متظاهرة بأني ابنة من نوعية أخرى؛ ولذلك لم تشعر بإهانة بالغة واستطاعت أن تسترد رباطة جأشها. لقد عملت على إنقاذ حياة أمي، غير أن ذلك كان على حساب التزامي بالحقيقة.

وكان من الممكن التعايش مع هذا كله بشكل أسهل كثيراً جدًّا يا «نينا»، لو استطعتُ مواصلة عمل نفس الشيء معك، ولو كنت لم ترفضي رفضًا باتًا. وبهذه الطريقة، كان بوسعي تجاهل ما حدث لي فعلا . ولكنك في الثلاثين من عمرك، وأنت تقولين: «لست أريد أن أحمل أعباءك بعد، ذلك أن لديّ ما يكفي من أعباء». وأنت على حق. ولكن بقيت وحيدة مع أخلاقياتي الكثيرة الكذب، كما أنه لا يُوجد أحد أستطيع اللجوء إليه طلبًا لمعونته. ولقد اضطررت إلى إخفاء آلامي عن والدتي - ألمي، غضبي، يأسي - حتى لا تتركني، وحتى لا تموت، أو تواصل امتعاضها، وكان هذا هو السبب في أنني أُجبرت على البقاء صامتة حين كنت في أشد الحاجة إلى أمي، وذلك قبل أن أستطيع الكلام. ثم إن جسمي كله كان يريد أن يصرخ طلبًا للمعونة، وأن أهزها وأناشدها، وأن ألفت انتباهها إلى معاناتي من الوحدة. ولكن، لأنها وجدت في

هذا تهديدًا شديدًا، فقد كان الأمر بالنسبة لي يشكل خطرًا بالغًا. ولذلك فإنه - في مرحلة مبكرة جدًّا كان عليّ أن أكتم الإشارات التي كان يبعث بها جسمي. وألزمها أن تلوذ بالصمت إن كنت لا أريد الموت.

الآن، عرفت لماذا أشعر بألم بسبب السؤال الخاص بما إذا كنت سأستطيع أن أخفي يأسي منك عندما تأتين يا «نينا». ومن الجلي، أني مازلت أجعلك أمًّا لي، أمًّا ستنهار تمامًا إذا ما تمت مواجهتها بمشاعر ابنتها. إني مازلت أشعر في محضرك بما يشعر به طفل صغير سيُعاقب بالموت إذا فعلت ذلك. وقد واصلت إخبار نفسي وأنا في كامل وعيي، أني الآن فتاة بالغة، وأن لي الحق في أن أشعر باليأس، وأن المناشدات التي كتمتها ذات مرة، تصرخ الآن طالبة الاهتمام بها؛ لأنها كانت قد مُنعت في طفولتي. وإني في هذا كنت تقريبًا ناجحة. أما الذي نادرًا ما أحاول عمله هو أن أفصلك عن صورة أمي التي أحملها دائمًا في داخلي. أما كافة الاحتياجات التي تجددت، والتي كنت قد اضطررت إلى قمعها في وقت مبكر جدًّا كانت موجهة أولًا إليك، دون بقية الناس. ويجب أن يكون الأمر واضحًا في ذهني أن أي شيء آخر غيرك سيكون مرشحًا مناسبًا أكثر منك لاستيفاء تلك الاحتياجات لأنك طفلتي ولست والدتي.

لقد دق جرس الباب، وكان قلبي يدق، وآمل ألاّ تشكي في كثرة بكائي هذا اليوم.

(6)

عزيزتي نينا، لقد تبادلنا أطراف الحديث لساعات، وبالكاد أستطيع أن أصدق أنك قد تغيّرت. لقد كنت مسترخية للغاية، وأخبرتني بالكثير عن الحياة التي تعيشينها، وقد شعرت أنك لم تكوني تبذلين أي جهد خاص، وكنت تلقائية وصادقة. وهذا كان أمرًا معجزيًا بالأكثر لأنه تمشيًا مع نماذج طفولتي، فإن لقاءنا اليوم كان لابد وأن يكون محنة رهيبة طبقًا لكافة القوانين. وقبل وصولك كنت أشعر باليأس، وشعرب بالصرخات الصامتة طلبًا للعون، والصادرة عن الزمن الذي كنت فيه طفلة، والتي امست أكثر قوة مما كانت عليه في أي وقت مضى. وقد حذرتني كل مخاوفي أنك ستجدين هذا أمرًا قابلًا للاعتراض بصفة خاصة. وقد سبق أن قلت لي بنفسك إنك لم تعودي تريدين مساعدتي على حل مشاكلي. ولذلك، لماذا أشعر اليوم بالذات أنني لم أكن على الإطلاق أثير أعصابك؟ بل إنك قلت إني بدوت مرتاحة بأكثر مما كنت عليه منذ مدة طويلة. وإني لم أكن أقوم بدور ما والتفسير الوحيد الذي أستطيع العثور عليه هو أنه كان لديّ شعور حاد هذا الصباح بالطريقة التي تعلقت بها بوالدتي كطفل، وكنت أخشى من القلق، ومن الإساءة إليها، وأن الامر لم يعد ضروريًا لكي يثقل كاهلك به. وبشكل تدريجي اقتنعت بأني سببت لك فحسب بعض التوتر، وطلبت منك أكثر من اللازم عندما توقعت منك أن تسمعي صرخات طفولتي الصامتة، وإني لا أريد

أن أسمعها. واليوم، سمعتها بالفعل؛ لذلك استطعت أن أعفيك من هذه المهمة.

وإذ تشجعت بهذا الاختبار، قررت مواصلة الكتابة. وإني أدرك الآن أن هذه المذكرات اليومية كانت عونًا لي في اكتشاف كثير من الأمور والتناغم معها، طالما أني أسترشد في كتابتي بمشاعري القوية. ولقد ظللت لمدة طويلة أرفض الاعتراف بأن هذه المشاعر مرتبطة بك؛ لأني مُنعت من إشباع احتياجاتي الطفولية بإسقاطها عليك. وبعد ذلك كان هذا التوقع يؤكد نفسه بشكل مستمر. والآن، تراني أعتقد أنني وجدت الحل، الآن، على الأقل. وطالما أني لا أريك هذه المذكرات اليومية، أستطيع أن أسمح لنفسي بأية مشاعر، وأرى الآن بوضوح أن هذه المشاعر تعيدني في النهاية إلى والدي. وإني سعيدة لاني وجدت هذا الحل. وحين أفكر في والديّ، لا تكون لديّ رغبة في الاتهام، أو أية مطالب، أو رغبات، أما إذا فعلت ذلك، فإن ذلك يكون شيئًا ذهنيًّا خالصًا. وكل شيء ظل صبيانيًّا فيّ، تراه في صمت عندما أتخيل والدي، وربما وإلى حد كبير بنفس الطريقة اضطررت أن ألزم الصمت كطفل حتى أعفيهم من مطالبي بالاهتمام بي. ولكنني عندما أفكر فيك يا «نينا»، فإن هذه التطلعات تطفو إلى السطح بشكل تلقائي. وإن رغبتي العاجلة هي أن اتصل بك تليفونيًّا، وأخبرك كم أشعر بضيق، وكيف أحتاج إليك؛ لأطلب نصيحتك ومساعدتك. وهذا أمر لم يسبق على الإطلاق أن سمحت لنفسي بعمله، ولكن لم تأت منه فائدة

تُذكر. وهذا الخطر لم يكن من شأنه سوى تقوية الصمت الذي فرضته على نفسي مع والديّ باعتباره السبيل الوحيد للبقاء. ولم يكن ثمة مخرج، ولا تقدم، ولا تغيير. لقد أردت أن أكون أمًا صالحة، ولا أعرضك للتوتر. غير أن الواقع هو أنني كنت ابنة صالحة مصرّة على ألّا تطلب الكثير من والديها. وفي هذه المذكرات اليومية أجد صوتي، أولًا معك؛ لأنني معك أستطيع أن أشعر. ولكن بشكل تدريجي بدأ يترسخ حوار مع والدتي. وبدا الأمر وكأني أواجهها بالطريقة التي كنت عليها حقًّا. وفي بعض الأحيان، كانت هذه المحاولة ناجحة، وفي أحيان أخرى، كانت تشكل فشلًا ذريعًا. ولكني أنتوي مواصلة هذه المحاولة؛ لأني تعلمت شيئًا من المؤكد أنه هام من هذه التجربة. وإني أسلم لك مصيري حينما أرفض أن أتحمله بنفسي. وهذا أمر قوله سهل. ولكنه كم يكون صعبًا وأنت في منتصف الخمسينيات أن تعيدي إلى الحياة الطفل الذي هو أنت في صغرك. وكنت أفضل أن أمرر ذلك إليك بحجة أنك أقوى مني، وأقل وحدة، وأن أمامك حياتك كلها. ولكن عندما أذكّر نفسي أن مثل هذه الحجج تُستخدم للتغطية على خطأ ما، وأني في الاساس أقدم لك شيكًا تسددينه نيابة عن جدتك، هنا كنت أخشى أن ينتهي بك الأمر في سن الستين، في الوضع الذي أنا عليه الآن. وأنا لا أريد أن يحدث هذا معك، ولا أريدك أن تتحملي هذه الفاتورة، ولا يجب إخفاء الحقيقة، وإلّا فإنها ستكرر نفسها.

(7)

عزيزتي نينا، إني أسأل نفسي، لماذا يصعب تحمل الحقيقة. لماذا نرغب دائمًا في خداع أنفسنا والآخرين؟ وثمة أشياء كثيرة في حياتي لا يمكن فهمها إلاّ إذا رحبت بتفكيري إلى طفولتي. وطبقًا لذلك، أحاول أن أضع نفسي موضعَ طفلٍ صغير اضطُر إلى كتمان الحقيقة عن والديه، فيما يتعلق بمشاعره؛ لكي يبقى على قيد الحياة. وهذا ما ساعدني على أن أدرك أنه في وقت لاحق من الحياة لا يمكن إطلاقًا لهذا الشخص أن يصدق أنه هو (أو هي) جدير بأن يُحب بالطريقة التي تتم معه الآن، مع كل مشاعره واحتياجاته. وهم يشعرون بأنهم مضطرون لإخفاء وجههم الحقيقي، بدلًا من إظهار السمات التي تتعارض تمامًا مع الطريقة التي يشعرون بها بالكرم، التضحية بالذات، وعدم الانانية. ولكن، كم يشعرون بالإحباط عندما يأخذهم الآخرون بقيمتهم الظاهرية. هم يشعرون بأنهم يتعرضون للاستغلال والتجاهل؛ لأنه ما من أحد اكتشف أو استوفى هذه الرغبات السرية. وقد فشلت الخطة. وهم يتوقعون أن يُحبوا من أجل هذه الأحجية، ولكن سيأتي يوم يدركون فيه أنه ما من محبة ستأتيهم، ولقد وقفوا مشدوهين في مواجهة الحقيقة، وفي مواجهة طلبات ومصالح الساخرين التي رفضوا الاعتراف بها. وهم يشعرون بأنهم خُدعوا، وعوملوا معاملة سيئة. وقد جعلني ماضي حساسًا جدًّا بالنسبة لمواقف الآخرين، التي من هذا القبيل.

ثم إن الماضي الخاص بي جعلني غاية في الحساسية حيال مواقف كهذه. فهي تجعلني غير متسامحة؛ لاني في هذه المرحلة المبكرة جدًّا من حياتي شعرت بالتوقعات الكامنة وراء إعلانات المحبة الصادقة عن أمي. وفيما شعرت بالتزامي بتحقيق هذه التوقعات دون أن أكون قادرًا على ذلك، أجد نفسي الآن وقد انتكست إلى تلك المحنة المبكرة عندما أواجه مواقف كهذه. ثم إن ادّعاءات الناس الآخرين تخيفني. وإني كطفلة صغيرة، تجدني أعتمد على إخلاصهم. ويعتقد بعض الناس أني أقدم مطالب أخلاقية. ولكن هذا يزيد من إحساسي بالوحدة؛ لأني أشعر أنه قد أُسيئ فهمي. فليست لديّ رغبة في اللجوء إلى المواقف الأخلاقية؛ لأني عانيت كثيراً من هذا. ولهذا ما الذي أتوقعه من الآخرين؟ فعندما أحاول تقديم إجابة أمينة لهذا السؤال، أشعر فجأة بأني خائفة. إنه الخوف من أن أخبر أمي أني لا أؤمن من خلال عدم إخلاصها أني بالواجهة التي أقامتها لنفسها، وإني كطفلة شعرت بالكراهية، والغضب والحسد الذي كانت تحاول أن تخفيها عني. وإني أشعر بالخوف من اضطراري إلى أن أقول لها: «إنك لست جيدة كما تتظاهرين بذلك. أنت لا تحبينني. أنت لا تقدرين على أن تحبي. ولقد تملكني اليأس من عدم إخلاصك وغباوتك. أنت تعتقدين أنك تعرفينني، ولكن كل ما تعرفينه عني هو الواجهة فقط، وجه الطفل المبتسم الذي تم تكييفه جيدًا والذي تعتقدين أنه وجهي الحقيقي. ولكن وجه الطفل هذا من صنعك. إنه «مثل المرآة، مرآة

على الحائط» كالتي في القصة الخيالية. تتوقعين أن نخبرك بأنك أفضل أم في العالم وأكثرهن حكمة». ولكن خلف هذه المرآة تجدين نفسي الحقيقية، والعيون المدركة التي في داخلي والتي تستطيع أن ترى مدى يأسي الطفولي. وإذا كانت الشخوص التي في القصة الخيالية تستطيع أن تعيش مائة سنة وهي نائمة، فلماذا لا أعيش أنا خمسين سنة في السجن؟ إني قد استيقظت للتو. وقد بدأت أتحدث إليك، والوقت لم يفت لذلك بعد. وليس بمقدورك الآن أن تقيمي جدرانًا جديدة حولي، فلن أدعك تفعلين ذلك. ثم إن الجدران القديمة بدأت تتهاوى».

والآن، ولأول مرة، استطعت أن أقول صراحة، ودون أن أنمق كلماتي، ما كنت أود قوله دائمًا لوالدتي. لقد أدهشتني شدة الألم الناجم عن ذلك. وكثيراً ما كنت أعتقد أن نساء أخريات كن يتظاهرن ويخفين عني شيئًا ليس لي حقٌّ في أن أفهمه أو أعطيه اسمًا؛ لأن هذا من عملهن، وأن لهن الحق في التصرف هكذا. ولكن في كل مناسبة كهذه كنت دائمًا اختبر الألم الذي كان يدفعني إلى مقاومة مفاهيمي، وأمسك لساني، وأحمي الآخرين مما رأيته بكل وضوح. وكان تحمل هذا الألم أسهل من الألم الذي أشعر به الآن. ذلك أن جسمي بأكمله يرتجف من فكرة أني أرى من خلال أمي بعيني طفولتي، وربما حتى حينما كانت تغير حفاضتي وتضع يدها على فمي، وعنقي وصدري لتوقف صراخي؛ لأنها لم تكن تحتمل صراخي. بل إنها قالت لي ذلك في وقت لاحق بصراحة؛

لأننا لم نكن نعتقد أن في هذا شيئًا غير عادي. وفي ذلك الحين لم يكن لدي أي شعور. أما الآن، فإني أشعر بقبضة يدها كأنها لم تزل جاثمةً على صَدري بل رقبتي، وأريد أن أصرخ قائلة: «أبعدي يدك يا أمي، أخشى أن تقتليني. دعيني أصرخ على الأقل حتى يسمعنا أحد فيأت لمساعدتي، لمساعدتنا. إن عينيك تخيفاني، ونظرتك غريبة تمامًا، فالتعامل مع طفل أمر صعب للغاية بالنسبة لك. اتركي هذا الأمر لآخرين، لا تعذبيني. ألا ترين أنني أتألم، ألاّ يمكنك أن تتعاطفي معي ولو قليلًا؟ أين عيناك، وعقلك وأذناك؟ ألا تسمعين المحنة التي ينم عنها صراخي؟ أم أنكِ لا تفهمين معنى المحنة إطلاقًا؛ لأنه لم يكن يُسمح لك بأن تصرخي حين كنت في ملجأ الأطفال؟ وكيف يتسنى لي أن أعرفك بمحنتي إلاّ من خلال صراخي؟ ولكنك تمنعينني بصفة خاصة من القيام بذلك. وكل شيء يجب أن يظل على حاله. وأنت تعتقدين أن الطريقة التي عُوملت بها كطفلة كانت صحيحة ومناسبة؛ ولذلك أنت تدربينني الآن على أن أفكر بنفس هذا التفكير، وأن أشعر أني تحت رحمة هذا التفكير الجنوني، ولكن لم يأت أحد لإنقاذي. فلم يكن من المسموح لي أن أصرخ طلبًا للمعونة. ولا أستطيع سوى أن أحاول إخبارك بمحنتي عن طريق تعبيرات عيني فحسب، ولكنك لا تنظرين إلى وجهي، بل تنظرين بعيدًا. وأنك مهموة بتربيتي».

كم هو أمر طيب يا «نينا» ألاّ أُريك إطلاقًا هذه المذكرات؛ حتى لا يقرأ أحد على الإطلاق ما كتب فيها. ولولاها ربما لم أكن قد

عرفت أبدًا الكثير عن نفسي وعن آخرين. ولكي أستطيع أن أتكلم مع والدتي وأنا طفلة صغيرة كان عليّ أولًا أن أقطع كل عَلاقاتي الداخلية ومن ضمنها علاقتي بك. ولكني أعتقد أن الأمر كان يستحق ذلك. إن والدتي تقف أمامي كل يوم بكل وضوح، في كل ما تعانيه من بؤس، وكذلك في كل الخراب الذي تنشره حولها، ولو أنها قطعًا لم تكن ترغب في ذلك، وفي وعيها المخلص بواجبها كانت على قناعة أن ذلك هو الأسلوب السليم لتربية الأطفال؛ لأن هذا هو ما كانت قد تعلمته. وإني كثيراً ما كنت أشعر أن حياتي في خطر، وكثيراً ما كان يُحكم عليّ بالصمت، ولا يُسمح لي بأن أرى. وكثيراً ما حاولت - وليس بدون نجاح - أن أحرر نفسي من هذه السجون. أما الآن، فهي أن أتعثر في أول هذه السجون، يدي أمي على جسمي الصغير، تمنعني من الصراخ. ولماذا لم يأت أحد لمساعدتي؟ وما الذي كان يدور في ذهن أبي؟ ألم يكن يرى أنني في حاجة إلى مساعدة.

كيف تسنى له هذا؟ في السنوات القليلة الأولى من حياته، كان كل ما توصله إليه أمه، التي كانت تعاني من حالة اضطراب حاد، هو مخاوفها. ولولا أني تعلمت في وقت مبكر من حياتي أن أمسك لساني مهما حدث من حولي، ربما كنت قد وجدت طريقة للتعبير عما كانت هذه الطفلة تريد دائمًا قوله لأبيها، وهي الأمور التي كانت تتكرر دائمًا في أحلامي بعد أن وصلت إلى مرحلة البلوغ دون أن أتعامل معها بجدية على الإطلاق. «بابا، لا تهرب مني،

لا تربكني بأمك المريضة كثيرة المطالب. إن الخوف الذي في عيني ليس نفس الخوف الذي كنت تشعر به في طفولتك. إني ابنتك. إني تحت رحمة أفكار أمي الجنونية، وهو نفس ما كنت تعانيه أنت في صغرك. لا تتركني وحدي، دعني أشعر أنك ترى ما يدور هنا، أعطني الأمل في أني لست وحيدة تمامًا، دعني أخبرك ما أشعر به. أنصت إليّ. لا تهرب مني. إني لا أضغط عليك، بل كل ما أريده هو أن أطرح عليك بعض الأسئلة. إني لا أفهم ماما، كما لا أفهم تصرفك. ولا أعرف لماذا تتجنبني، لماذا تنظر بعيدًا، لماذا لا تحميني منها. إنك رجل كبير وقوي، ولكني مجرد طفلة صغيرة. كيف يمكنك أن تتركني معها، كيف طاوعك قلبك أن تُحجم عن مساعدتي؟ إن لم يكن بمقدورك مساعدتي، عليك على الأقل إذن أن تعرّفني السبب. إني لا أستطيع تحمل هذا الغموض. كما لا أستطيع أن أصدق أنك تكرهني مع أنك بالأمس، احتضنتني برقة. فما الذي عملته جعلك تهتم بي قليلا؟ وهل كانت المحبة والرقة التي عاملتني بهما لم أكن أنا المقصودة بهما على أية حال؟ وهل أنت لست مهتمًا بنفسي، بكياني الداخلي، بل تهتم فقط بجسمي الذي يعطيك شعورًا سريًّا باللذة؟ ولكني لست دُمية أو لعبة أطفال. بل إني إنسانة، حتى وإن كنت صغيرة جدًّا. ثم إنه لي مشاعري، وأمنياتي واحتياجاتي الخاصة، وتكتنفني المخاوف من أنه لا سبيل لدي سوى أن أريك. انظر وشاهد. إني في خطر داهم، وأحتاج إلى مساعدة الآن، وليس غدًا أو في وقت لاحق، وليس من

أناس آخرين، بل منك أنت. أين أنت؟ ما أنت تقف هناك دون أن تنطق بكلمة واحدة. وكيف يتسنى لي أن أفهم السبب في إحجامك عن مساعدتي؟ إني لا أستطيع أن أصدق أنك لا تهتم بي. بل إني أصدق بالأحرى أنك تريد أن تدمرني، مثل أمي؛ لأني أذيتك بطريقة ما. إذًا عليّ أن أحاول اكتشاف ماهية هذا الأذى. وبمقدوري أن أعرف بما في وأعوضه. وإذا فعلت كل شيء على الوجه الصحيح، هنا يمكنني أن آمل في أنه مازال باستطاعتي أن أكسب محبتك. ألاّ تخبرني كيف أسلك حتى تعود وتنظر إلي وتحدثني؟ إني سأفعل أي شيء تريده، وها هو يسمي الصغير مستعد لأي شيء. إني أود مساعدتك حتى تستطيع أخيراً أن تساعدني. ولكن كل جهودي تكون بلا طائل ما دمت لا تقول أي شيء. إن التوتر ينتاب جسمي كله بدرجة لا تصدق. والأمر كله يبدو بلا معنى، وفي الوقت ذاته ممل بدرجة لا تُطاق. وهذا أكثر مما يمكنني تحمله، ولكني لا أستطيع أن أتخلى عن الأمل في أنك ستساعدني. خذني بين ذراعيك، انظر في عيني، قلْ إنك ترى ما فيها من خوف، وأنك تستطيع أن تتعامل معه، وإنك لم تعد بعد الطفل الصغير المرتبك من أم مضطربة تعاملك بقسوة، لكنك أبي، الذي سيعطيني الطمأنينة ويقوم بحمايتي. ويجب عليّ أن أكون قادرة على الاعتماد عليك. ولكني أفتقر إلى هذا اليقين، وإن جسمي يعرف أكثر بكثير مما أستطيع أن أواجهه. إنه يعرف أنك كثيراً ما كنت تتحسسني ليلًا ، وأني لعبتك. ثم إنك تخيفني

لأنك تفعل معي أمورًا محرمة. ولا أستطيع أن أفهم ذلك. وإني أكون سعيدة عندما تلمسني لأن ماما فقط هي التي كانت تلمسني لتغير حفاضتي وتدهنني بذلك الدهان ذي الرائحة البغيضة. ولكن يديك ليست خشنة، بل إنهما رقيقتان. وإني في غاية الشوق إلى الرقة. ولكن، يديك، على الرغم من ذلك تؤلماني. وإن أشعر بالألم الذي تسببانه في جميع أجزاء كياني الداخلي. وإني أود أن أصرخ من هذا الألم، ولكن لا ينبغي عليّ عمل ذلك. لقد علمتني والدتي أنه يجب عليّ التزام الصمت، وقد نجحت في ذلك.

ها أنت ترين يا «نينا»، أن الألم ظل ملتصقًا بحلقي، وظل لمدة خمسين سنة يمتلك جسمي، وينتشر في كل جزء منه. إن جسمي كله يتألم، فظهري، معدتي، ذراعيّ وساقيّ. وكان يحدوني الأمل في أن أفهم من أطبائي (طبيباتي) كما كنت آمل أن أفهمه من والدي. ولكن كيف يمكنني أن أشرح شيئًا لهؤلاء الغرباء لم أستطع أن أشرحه لأبي؟ فطيلة تلك السنين لم أعرف ما هي حقيقة هذا الألم. إنه ألم مذلتي كإنسانة، أن أرى خيانة حبي، واستغلال نزعتي، الألم الناجم بإساءة استخدام أبي لقوته واغتصابه لجسدي لإشباع شهوته. إنه فزع قسوته وعدم مبالاته بخوفي وبمجرى حياتي في المستقبل، والتي دمرها بعبثه بجسدي دون أن يفكر في عواقب فعلته. وهل لي أن أعتبر جهله التام عذرًا لكل ما حدث في الماضي؟ إني كطفلة صغيرة كان بوسعي أن أريه مشاعري لو كانت له عينان ليرى وأذنان ليسمع. وكنت أود لو أني قلت له إن

ملاطفاته كانت تسفح نفسي بنفس الطريقة التي كانت دهانات والدتي تسفح جلدي. وكم كنت أريده أن ينظر إليّ أثناء ملاطفته لي، وأن يتكلم معي، ويقول لي إني لست في حاجة إلى أن أخاف، وأن يشرح لي ما لم أفهمه، وأن يرى في عينيّ الألم الذي كان يسببه لي. وكم كنت أتطلع إلى أب لا يكون مهتمًا بأعضائي التناسلية، بل بوجهي، يربت على شعري، يبث فيّ شجاعة، ويؤكد لي مساعدته، والذي بدلًا من أن يعبث فيَ في صمت يكون ذلك في تناغم مع عينيه وكلماته. كنت في شوق جارف لأن يتفرسني أبي بعينيه، وأن يتبادل الحديث معي، وأن يقيم علاقة روحية وعاطفية معي. إني في الواقع لم أكن أعرف من كان أبي.

(8)

واليوم، تولّد لديّ انطباع يا «نينا»، أنه قد كُتب عليّ أن أقضي بقية حياتي في محاولةٍ لاكتشاف من هو والدي. وحين كنت في السادسة عشرة، لم أفعل شيئًا لأوقف أحد المدرسين في المدرسة من استغلالي جنسيًّا. كنت أستنكر هذا الانتهاك في نفسي، وكنت أقنع نفسي أني أحبه، ولم اعترف إلى نفسي إطلاقًا أني بحثت عن حماية لنفسي منه، بأمل ألاّ يطلب أي شيء مقابل ذلك. ولم ألحظ إطلاقًا الثمن الباهظ الذي دفعته في ذلك الحين. ولقد بذلت كل جهدي ألاّ أشعر بالاحتجاج، وخيبة الأمل، والغضب، والألم، وما نجم عن الصمت الذي فُرض عليّ. ولقد أردت أن أتغلب على هذا كله بسرعة حتى أكون شريكة

صالحة له. ألم أبذل نفس المحاولة مع أبي، ولكن دون جدوى؟ وبكل هذه الجهود كنت أتنكر لنفسي، وأضحي بمشاعري، وأعامل نفسي بخشونة، كان هذا ثمنًا دفعته أكثر من مرة. كان عليّ أن أدفع نفس الفاتورة المرة تلو الأخرى. وفي كل مرة كان غضبي يتزايد، ولكن لم أستطع أن أعرف جذوره الحقيقية. والآن فقط تجدني أقترب من هذه الجذور. إن الأمر مرده إليك يا أبي. لقد أخذت هذا السر معك إلى القبر. وأنكرت عليّ التفسير الذي يجب عليّ الآن أن أجده بنفسي. ولماذا تراني دائمًا أتحمل مشقات كثيرة لأعمل ما يتوقعه الناس مني، وألاّ أخيب رجاءهم إطلاقًا؟ السبب هو أني كنت آمل أن ذلك سيحررني من الوحدة التي اختبرتها دائمًا كخطر واهم. ولكن بقيت وحيدة ومحبطة. وكنت أقاسي من مشاعر الذنب التي كانت تعذبني والتي جعلتني أشعر أني مسؤولة عن كل شيء. وكان صوت مشاعر الذين يسألني مرارًا وتكرارًا: «لماذا وثقت في ذلك المدرس؟ كان ينبغي عليك أن تُدركي أن كافة المؤشرات تخبرك أنه لن يساعدك. كيف تسنى لك أن تصدقيه، وأن تلقي بجسدك على شخص لا يحبك، ولم يسبق له أن رأى إطلاقًا الشخص الذي تمثلينه حقًا»؟ لقد حاولت الدفاع عن نفسي. ولقد كنت أصدق، وكان يحدوني الأمل في أنه يحبني. بل إنه كثيرًا ما قال لي ذلك، وكنت في حاجة إلى أن أصدق أنه يحبني. ولكن صوت الإثم لا يعرف رحمة. إنه يتكلم بلهجة أمي، التي لم تر أن أي شيء فعلته كان جيدًا بما فيه الكفاية؛

لأني عجزت عن أن أحررها من بؤسها. ولذلك يواصل الصوت تساءله بقسوة: «عندما كنت في السادسة عشرة، كتبت مقالات ذكية. فكيف تكونين على هذا القدر من الغباء بحيث تصدقين أن هذا المدرس المتزوج والذي لديه طفلان، يمكن أن يترك عائلته من أجلك؟ أين كان فهمك؟ لقد كنت دائمًا منتقدة، على الأقل بالنسبة لنفسك، وقرأت كل تلك الكتب، ومع ذلك، سقطت بغباء فريسة لذلك المغتصب مثل فتاة مبتذلة غير مستنيرة في القرن العشرين». وكان هذا الصوت على حق. كان يجب علي أن أعرف أنه كان على علاقة ببنات أخريات، وأنني في سني لا يمكن على الإطلاق أن أكون شريكة حقيقية له. أما في المدرسة فلم يكن يساعدني إلاّ عندما يكون في حاجة إليّ، وسرعان ما يفقد اهتمامه بي بعد أن أنام معه. وكل ما كان يريده هو دليل آخر على رجولته كمغتصب.

إني أشعر الآن أنني أنضم - دون إدراك - إلى جانب صوت أمي، أتهم نفسي، وأشعر ثانية كما لو أني في محكمة. ولكني أسمع أيضًا صوتًا ساكنًا صغيرًا يحاول الدفاع عني: «إن الخطأ لم يكن خطأك، إنه وحده المسؤول عما حدث. كيف كان بمقدورك أن تعرفي أكاذيبه وانحرافاته، إن كان هذا هو كل ما تعرفينه؟ كيف كان يتسنى لك أن تعرفي ما هو الحب حقيقة، وأن لك الحق في الاحترام، وأن تطرحي الأسئلة، وأن لك أيضًا الحق في الاستماع إليك؟ وأنك لم تجبري على التزام الصمت؟ وأن لك الحق في

التمرد، والاحتجاج، وأن تنظري إلى الأمور في وجهها، وأن تكشفي الغطاء عن الأكاذيب، وأن تحتفظي بسرِّك لنفسك»؟

وهذا هو ما كانت عليه الأمور بالضبط. فمنذ البداية كان عليّ أن أتعلم من والدتي ألّا استعمل مشاعري كإشارات، وأن أكتم احتياجاتي ومخاوفي. ولقد اضطررت أن أتعلم انه من غير المسموح به أن أساعد نفسي. وهذا هو السبب في أني كنت أعتمد تمامًا على مساعدة من والدي، والذي كان بمقدوره أن ينقذني ويعيد إليّ استقامتي ويعوضني عن هذه التشوهات. ولأني ظللت على قيد الحياة فحسب، كنت دائمًا اعتبره منقذي، ولعله أنقذ حياتي بالفعل، ولكن ليس من أجل خاطري، بل لأجل أنه كان مهتمًا بجسد تلك الفتاة الصغيرة. وقد كان يحتاج إليّ عاجزة عن الدفاع عن نفسي. وقد أُرسلت إلى العالم بدون حقوق، وبدون سلاح، وليس لي من رفيق سوى خوفي. لقد دافعت عن نفسي بقدر ما استطعت، ولكن النموذج كان دائمًا هو هو دون تغيير. كنت أطلب المعونة من الرجال الذين يستغلونني، وبعد ذلك كنت ألوم نفسي لسذاجتي وحماقتي، ومن الناحية الأساسية، كان هذا هو نفس الحال بالنسبة لزواجي أيضًا. ولكن كيف كان يتسنى لي رؤية ماذا كان يجري حقًا؟ لقد تمت برمجتي لأكون عمياء في هذه المرحلة المبكرة، ولم تُتح لي على الإطلاق أية فرصة لعمل المقارنات. وما كان لي أن أسقط إطلاقًا فريسة لذلك المدرس لو كان والدي قد ساندني، واحترمني، ورآني على ما أنا عليه

بدلًا من معاملتي مثل دمية. وكنت سأدرك في الحال الفرق بين سلوك والدي وسلوك المدرس، الذي ربما لم يكن قد حاول إطلاقًا الاقتراب مني.

(9)

إن هذا الصوت الساكن الصغير الذي بداخلي، يتطور بشكل تدريجي إلى صوت شخص بالغ قوي، صارم، ومقنع، وهو يعطيني قوة. وإني الآن أرى ما هو أكثر بكثير. وكيف انه جعلني أعاني إلى درجة أنني لم أستطع أن أسأل هانز - مدرسي - أية أسئلة، مثلما لم أستطع قبل ذلك أن أسأل والدي، أو زوجي فيما بعد. لقد أردت أن أعرف ماذا كان شعور هانز بالنسبة لزواجه، والعلاقة التي كانت بينه وبين أطفاله. ولكن مثل هذه الأسئلة كانت محرمة، وقد يقتلني هذا. فلم أكن أريد شيئًا أكثر من تبادل حقيقي، ولكن وافقت في النهاية على علاقة جنسية صامتة. وهنا أيضًا رأيت أنني في خطر اتّهام نفسي وتساءلت: كيف استطعت تحمل ذلك؟ ولكن هذا الصوت الذي في داخلي بدأ يدافع عني ضد لوم الذات؟ ولم يكن لدي أي خيار. ومنذ بداية علاقتنا أخبرني هانز بأمر أو اثنين عن نفسه، والإحباطات التي انتابت حياته، وطفولته الصعبة. بل إنه انخرط في البكاء. ورجوت أن أساعده، وأخرجه من بؤسه بأن أقدم له التفاهم والانتباه. ولكن

بعد الذي عانيته، لم أستطع أن أقدر كم من هذا كان يشكل جزءًا من خطة لاغتصابي. ذلك أنني في سن السادسة عشرة كنت أتلهف إلى الحب والعاطفة، ولم أكن أتمنى شيئًا أكثر من أن أعطي حبي لشخص ما، وبالطريقة التي لا يستطيعها أحد سواي. أردت أن أقدم لهانز كل مواهب قلبي وفهمي؛ لأنني شعرت أنه هو أيضًا كان يعاني مثلي. ولكني لم أستطع أن أعرفه على حقيقته. ذلك أنه لم يستطع أن يفهم نفسه أو يفهمني، وكل ما كان يستطيعه هو أن يصاحب الفتيات إلى فراشه ثم ينبذهن، أيًّا كانت أسباب سلوكه هذا. ولكني تعودت أن أتجاهل محنتي، كنت أود مساعدته، وكان يحدوني الأمل في أنه سينقذني. وكما كان الأمر بالنسبة لأبي، ربما أردت أجعل منه شخصًا قادرًا على إنقاذي. ولكني أدركت الآن أن هذا ما لن يتحقق أبدًا. ولكن يجب عليّ أن أكفّ عن لوم نفسي، وإلاّ سينتهي بي الأمر إلى أن أكون مخلصة وأمينة له ولوالدي. وهذا الإخلاص سيجعلني حبيسة زنزانة السجن القديم الذي لا يستطيع أحد أن يحررني منه؛ لأني ألقيت على نفسي إثم الآخرين. وعلى غرار جان دارك، التي أهلكت نفسها من أجل ملك معتوه، سينتهي بي الأمر بقتل نفسي ولا أخون أبي. فهل هذا ما أريده؟ كلا. فلن أدمر نفسي بشعوري بالإثم. ولن أكون كاتمة أسرار الآخرين. وأرفض أن أدمر نفسي لأنقذ من ارتكبوا الإثم.

إن المجرم الأكبر هو أبي. ذلك أني تعلمت منه ألاّ أطرح أسئلة. وأن أعيش مع ألاعيبه، وألا أسبب له إطلاقًا أية مشكلة، وألاّ

أكشف أبدًا خيانته. وكان لابد وأن أصدق حسن نواياه، وأتعامى عن فساده وحقده، وابتسم له، وادعه يمارس ألعابه المنحرفة مع جسمي. لأنه لم يكن مسؤولاً أمامي عن أيّ منها، والواقع أنني مَن كنت مسؤولة أمامه. وكان باستطاعته أن يزهو ويتبجح. كان يتصرف كملك، يصدر لي الأوامر ويفرض عليّ إرادته. وكان علي أن أتجاهل أكاذيبه، وأتحمل ضعفه وجبنه، وأواسيه في مرضه، وأخفي حقيقة أنه يدمن الخمر. وأن كلمة واحدة مني عن إدمانه الخمر كانت ستثير غضبه حتى الذروة. وتفسير ذلك بالنسبة لأوهامي الصغيرة أن لي أبًا يحبني؟ ولقد كنت في حاجة إلى هذه الأوهام لكي أعيش، مثل احتياجي إلى الهواء لأتنفسه. وكانت لي أم ليس لديها محبة أو حنان تعطيه لي، بل كانت تحبني في مواجهة مشاعري واحتياجاتي. وهذه هي الحقائق. لم أكن أستطيع الاستغناء عن أبي. ولذلك كنت أتجنب إثارة غضبه، وكان لابد أن أستسلم لمصيري. كان عليّ أن ألتزم الصمت، وأن أكون ودودة، حسنة السلوك، ويسهل التعامل معي. وكان عليّ أن أكون غبية وعمياء -كل هذا حتى لا نضعف أساس شخصيته الهش. وقد نجحت في هذا. وقد حاولت بالفعل أن أتخرج من الجامعة بامتياز وفي الوقت ذاته أيضًا أظل غبية. وعلى الرغم من أنني أصبحت ناشطة قوية لحقوق المرأة لفترة ما، إلاّ أنني في أعماقي مازلت تلك الفتاة الصغيرة القلقة التي ترتعش أمام نوبات غضب والدها السكير، وفي ذات الوقت كنت أتوق إلى الأب الذي لم يكن

لي أبدًا في صغري، ومع ذلك لا أستطيع الاستغناء عن صورة أب محب؛ لأنها لم تستطع أن تدرك حقيقة سوء استغلالها في السنوات الأولى من حياتها. أما الآن، فلديّ صورة واضحة عما حد فعلًا . وإن هذا الامر يؤلمني أكثر مما كنت أظن. ولكن إدراكي هذا مازال يعطيني قوة. فإذ عرفت والديّ بوضوح أكثر، ومواجهتهما بشجاعة جعلتني مستعدة لأن اترك سجني الخفي وأتخلى عن حماقتي. ولم أعد أصدق أن التنامي والصمت يمكنهما أن ينقذا حياتي؛ لأن الحياة على هذا النحو لا تستحق أن تُسمى حياة. وكم من أناس - من رجال ونساء - يلتزمون الصمت؛ لأنهم تعرضوا في وقت مبكر من حياتهم للتهديد بالقتل إن فتحوا أفواههم؟ ولكن الحياة على هذا النحو ما هي إلا استشهاد ربما لم يشعر به معظمنا على الإطلاق لأنه لم يُسمح لنا أن نرى الأمر على حقيقته.

لقد أصبحت أدرك الآن يا «نينا»، أني لم أعد أوجه لك كلماتي. إني لست في حاجة بعد إلى أن أخبرك عن ضيقي ومحنتي. وإني أقترب بالأكثر إلى ماضي حياتي، وأتعلم الصمود أمام المشاعر التي كانت تتزايد في العملية. ومن الطبيعي، أنه سيكون أمرًا رائعًا لو استطعت أن تفهميني. لكن الأمر الأساسي هو أني أفهم الآن نفسي، الأمر الذي يعني أني لم أعد بعدُ أعتمد على فهمك. وهذا هو سبب أنني لست في حاجة بعدُ إلى أن أثقلك بألمي. فلا أحتاج إليك لإنقاذي. وربما يأتي يوم تودين فيه الاستماع إلى قصتي. ربما يمكننا عندئذٍ أن نتحدث بحرية دون وضع أي ضغط عليك. وأنت

تعيشين حياتك الآن بمزيد من القوة بعد أن حررت نفسك من الدور الذي اضطررت إلى القيام به من أجلي لمدة طويلة. وإني سعيدة لأنه أتاح لي الفرصة لأن أواجه نفسي وقصتي بشجاعة.

المراجع

»Woher kommt das Grauen?«: Erstveroffentlichung in: *Frankfurter Allgemeinen Zeitung*. 6. 10. 2001.

»Der private Wahn«: Dieser Text basiert auf einem mehrstiin-digen Gesprach mit Thomas Gruner iiber »Kindheit und Gesellschaft« aus dem Jahr 2004; die Originalfassung be-findet sich auf meiner Webseite unter den Interviews.

»Wann gibt es endlich keine idealen Soldaten mehr?«: Erst-veroffentlichung in: *Weltwoche*, 21. 2. 1991.

»Der Fall Jessica«: Dieser Artikel wurde dem *Spiegel* angebo-ten, aber die Redaktion hat ihn nicht publizieren wollen, weil »wir die Affare Jessica schon so erschopfend behan-delt hatten«. Einmal mehr lieB man somit die Gelegenheit ungenutzt, aus Fallen wie diesen Schliisse zu Ziehen und die Leser iiber die Griinde der angeblich unbegreiflichen Morde aufzuklaren.

»Das fiihlende Kind. Interview, Marz i987«: Uberarbeitete und gekiirzte Fassung eines Interviews mit der Therapeu-tin Diane Connors, das unter dem Titel »The Roots of Violence« in der Zeitschrift *Omni* erschien und das sich auf der Website www.natural child.org/alice_Miller/roots_violence.html befindet.

»Jenseits der Philosophic Interview, November 1992W Stark uberarbeitete Fassung eines Interviews mit einem Journa-listen, der inzwischen gestorben ist. Das Interview ist nur auf der

Website von Alice Miller erschienen.

»Wege aus der Verleugnung«. Interview von Borut Petrovic Jesenovec, Juli 2005.

»Gewalt totet die Liebe: Schlage, das Vierte Gebot und die Unterdriickung authentischer Gefuhle«: Alice Miller im Gesprach mit Borut Petrovic Jesenovec fur das sloweni-sche Magazin OAM, Juni 2005.

هذا الكتاب دعوة واضحة من أعظم المتخصصين في علم النفس في زماننا..

— ستيفن كيمسي، دكتوراة في الفلسفة، المدرسة العليا ومركز الأبحاث، مدينة سابيروك، سان فرانسيسكو.

كيف يمكننا التعرف على أسباب آلامنا، وما السبب في أن الألم الذي نشعر به، والذي لم نتعرض له لعقود عدة، وقد أظهر نفسه أخيراً في صورة اكتئاب، وتشويه للذات، ومعاناة الوحدة بشكل مزمن، ولربما لديك المزيد من الأسئلة والتي قد ترهقك وتكدّر حياتك. ستجد هنا إضاءات قوية من خبيرة متمكنة من علمها. ولقد تميز كتاب «التحرر من الكذب» بأنه عمل مؤثر ومميز بدرجة تدعو للدهشة. ومنذ نُشر كتاب المميز الآخر «مأساة الطفل الموهوب»، لم يكن أحد أكثر تأثيراً من «أليس ميللر» من ناحية دعمها للبالغين (والبالغات) ممن دُمرت حياتهم عاطفيًا وبدنيًا في طفولتهم. والآن تذهب دكتور ميللر إلى ما هو أبعد، بل وأعمق من ذلك بكثير، عن طريق ردودها على رسائل القراء، وباستخدام قصص قوية. والواقع أن كتاب «التحرر من الكذب» هو ذروة حياة مختلفة متضعة كرِّست لشفاء الآخرين.

توضح أليس ميللر بشكل رائع للكثيرين ما لم يكن يعرفه سوى قليلين: الألم غير العادي، والمعاناة النفسية للأطفال بذريعة ما يطلقون عليه «التربية التقليدية للأطفال

- موريس سنداك، مؤلف كتاب «Where the Wild Things Are».

٠٢ ٢٥٧٩٨٤١٤
٠٢٠١٨٢٤٥٦٦٤٤
٠٢٠١٨٦٥٤٨٣٨٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com





